7 Стъпки към Здравето

Из Словото на Учителя

Съдържание

„Първо трябва да се започне с пречистване на тялото. Това е една от вашите задачи.” (1)[1]

„Не е достатъчно само човек да има знания, но той трябва да знае как да ги използва... Иначе той ще се намери в положението на бедния човек, който копае, работи с мотиката по неволя, а не от съзнание. Дайте пари на този човек, да видите какво ще направи с тях.

Той веднага ще напусне мотиката, ще се облече хубаво и ще тръгне с другари по театри, по концерти, по кръчми – ще удари на ядене и пиене. Той ще се мие, ще се чисти, отвън да бъде чист, а дали вътрешно е чист – за това няма да помисли. Този човек ще мяза на учените, които знаят състава и свойствата на храните, знаят кои храни са най-добри, но щом дойде въпрос какви храни трябва да употребяват, всичкото им знание пропада. Това не е наука, това не е знание.“ (2)

---

[1] Източникът на всеки цитат може да бъде открит в края на книгата.

1. Основни принципи на здравословното хранене

„Страданията, които вие имате, се дължат на отровите, които майките и бащите внесоха във вашия организъм; на отровите, които вие всеки ден внасяте във вашия организъм. И в Писанието всякога се казва: „Чисти бъдете!“ **Чистотата трябва да започне от храната.**“ (3)

Отношение към храната

„Ако вие бихте се хранили с любов, щяхте да видите каква грамадна сила се крие в яденето. Ако ядете с любов, ще видите каква грамадна сила ще придобиете.“ (4)

„Ап. Павел казва: *„Яжте, пийте и благодарете.“* А аз се изразявам така: да ядеш с любов, да обикнеш храната, и тогава тази енергия се привлича в организма, защото храната е жива и тия частици, след като влязат по закона на Любовта и ги сдъвчем, живата енергия от тях се влива в нашия организъм и го обновява.

Обаче, ако ние нямаме разположение, образуват се течения... и става изтичане на енергията. Първото нещо: ученикът няма право да се гневи на трапезата. Забранено е в природата при ядене да се гневим. На човека абсолютно е забранено при ядене да се гневи.” (5)

„Когато човек е разсеян, не трябва да яде. Работата тогава е напразна. Във всяка работа трябва да имаме концентриран ум.“ (6)

„Храните са материализирани мисли на същества, които стоят по-високо от нас, и тези мисли се трансформират у нас, когато ядем плодове и зеленчуци." (7)

„Бъдещата култура, ако дойде култура, трябва да научи хората как да ядат. Човек да яде с любов." (12)

„В Школата основният закон на яденето е Любовта. Според това правило, никой ученик няма право да седне да яде без любов. Ако нямаш любов в сърцето си, не яж. Нямаш ли любов в душата си, гневен ли си малко, не яж. Стой и не яж дотогава, докато това лошо разположение изчезне и придобиеш разположение и благодарност към Бога. Ако приложите това правило, ще видите как законът работи и ще видите дали ще има болести." (13)

„Христос казва: *„Аз съм живият хляб."* Вие ще намерите този хляб във всички храни и плодове. Търсите ли Божественото, ще го намерите и в храните, и в плодовете. За да се свърже с Божественото в храната, човек трябва да яде всичко с благодарност и любов. В това се крие философията на храненето. Който е могъл само един път в живота си да яде с любов и благодарност, той е разбрал смисъла на храненето. Не е въпрос да яде човек разнообразна храна, но той трябва да яде с любов и да благодари на Бога за великото благо, което му е дал. Тогава и най-простата храна е благословена." (14)

„Когато е гладен и яде с любов и с разположение, човек придобива нещо ценно от яденето. Малко ще ядеш, но с любов. То допринася повече от многото ядене, прието без любов. Всяко нещо, което се върши с любов, се увеличава... Бъдете доволни от малкото." (15)

„Религиозният казва, че яденето е изкушение и човек трябва да се въздържа от него. Разумното ядене, т.е. яденето с любов, е благо, а без любов води към нещастие. Ако ядеш с любов, дълго време ще живееш; ако не ядеш с любов, преждевременно ще умреш.“ (17)

„Често ние претърпяваме различни кризи в живота си по единствената причина, че не спазваме правилата, на които Бог е подчинил човешката душа. Например някой път ние сме невнимателни с яденето, гледаме да се наядем бързо. Мислим, че има някоя работа по-важна от яденето. Заблуждаваме се. Най-важната работа в дадения случай е яденето. Ако ти не ядеш правилно, ако не ядеш с любов, и другите работи така ще свършиш.

Мислиш, че има някоя работа по-важна от яденето, но всяка добра работа в света зависи от яденето. Ако ти ядеш добре, тогава умът ти ще мисли добре, ще работи добре. Щом не ядеш добре, и мисълта ти няма да бъде добра, мислите няма да бъдат добри. И работата ти няма да бъде добра.

Казваш: „Да мине яденето, каквото и да е сготвено.“ – Не каквото и да е сготвено, но добре да е сготвено, по всички правила.“ (18)

„Яж с любов, за да растеш и да се развиваш правилно. Ако не ядеш с любов, ти сам ще се отровиш.“ (19)

„Ако ние не виждаме Бога в светлината, която ни праща, във въздуха, който дишаме, във водата, която пием, в хляба, който ядем – къде е тогава Господ? Като ядеш хляб, ще благодариш. Скрит е Господ там и ако ядеш с Любов, ще Го почувстваш. Ако ядеш без Любов, Господ те наказва. Всъщност ти сам се наказваш.“ (20)

„Ние за в бъдеще не се нуждаем от многото ядене. Трябва да намаляваме яденето. Сега много работим и ядем. Вследствие на това, повечето от хората умират от ядене. Може би 95 процента от хората умират от преяждане, а само 5 процента от други работи. Много бързат хората, в яденето не подбират храните. Като седнат, лакомия има.

Яденето е един велик процес на любовта. Човек, който не се храни с любов, всякога страда. Помнете едно нещо: 95 процента от хората страдат от преяждане. Като ядат, не благодарят, все са недоволни от нещо. Ще намерят, че яденето не е хубаво, че хлябът е сух, много работи има, които им пречат.

Едно хигиенично правило е: Човек трябва да благодари за хляба, който му е даден. Ако са ти дали лошо ядене и лош хляб, това показва, че ядеш без любов.

Аз не съм видял човек, който благодари на Бога, да има лошо ядене. Всякога, който благодари на Бога, ще му донесат хубаво ядене. Няма изключение – подобното подобно привлича. Любовта всякога привлича хубавата храна, а безлюбието привлича лошата храна.“ (21)

Кога да се храним?

„Благодарение на своето невежество, хората сами се наказват. Някой се наяде с трудносмилаема храна или с консервирана риба и цяла нощ не може да спи, превива се от болки в стомаха, върти се на една, на друга страна и после казва: „Господи, защо ми даде такава храна?“ – Кой е виновен за това? ... Никой учен, никой лекар не препоръчва вечер да се яде консервирана риба или каква да е трудносмилаема храна. Разумност се изисква от човека, за да изправи своя живот.“ (22)

„Сега често ние отиваме да спим, когато стомахът ни е пълен, възприета е някоя трудносмилаема храна, и тогава в стомаха навсякъде има борба, има излизане и влизане в тялото, ние се обръщаме на гърба, мъчим се, стенем, пъшкаме, охкаме, и едва някой заспи към 12 ч., а някои към 2 ч., и после казват: „Не мога да спя“, а не се запитва защо не може да спи.

На другата вечер пак по същия начин – той се е наял с трудносмилаема храна и пак цяла нощ не може да спи.

И казва: „Не ми върви, някакви дяволи има в тази къща“ или „еди-кой си дошъл“, че затова не можал да спи. Не, не, причината не е там! Нечистият въздух може някой път да е причината, но главният фактор – това е храната в стомаха. Сега вие ще кажете: „Това са маловажни работи.“ – Не, не, всеки един ученик трябва да започне от маловажните работи.“ (5)

„Казвам: Самовъзпитание е нужно на човека! Ако иска да яде грозде, той може да яде и в полунощ, но трябва да се качи на своя самолет, да вземе със себе си кошницата с грозде и да стигне слънцето. Щом го стигне, свободно може да яде. Правило е: Човек трябва да яде след изгрев слънце и преди залез слънце.

Преди изгряването на слънцето не е добре да се яде. При сегашните условия на живота, това правило не може всякога да се спази, но който иска да живее разумно, той трябва винаги да го има предвид.

Правете този опит в продължение на една година или на няколко месеца, да видите какви резултати ще придобиете. Човек трябва да измени своя начин на живеене, ако иска да създаде в себе си характер.“ (23)

„След залез слънце абсолютно никакво ядене!“ (24)

„В природата 12 часа е времето, когато си гладен. Не трябва да прегладнееш, но да огладнееш.

„Кога е 12 часа в природата?“ – Когато дойдеш до най-високата точка на глада. Този момент внася импулс в човека да възприема храната. Тогава слънцето е точно на зенита. Тоя момент е най-добър за хранене. Тогава храносмилането става правилно. Ако ядеш, когато не си гладен, храносмилането се затруднява.“ (25)

„Ако само знаеш как да се храниш, а не прилагаш това знание, нищо не придобиваш. Знаеш, че трябва да дъвчеш храната си добре, но не я дъвчеш. Знаеш, че трябва да ядеш рано, преди залез слънце, но ядеш късно. Каква полза имаш от това знание? Вечеряш късно и цяла нощ не можеш да спиш: обръщаш се на една и на друга страна. Знаете много правила за живота, но като се намерите пред една трудност, не можете да ги приложите.“ (26)

„Ако искаш да бъдеш здрав, да живееш 120, 150 или 200 години, никога не трябва да преяждаш. Никога не трябва да ядеш след залязването на слънцето. Ядеш ли веднъж, след като е залязло, ти с 10 години ще съкратиш живота си. След като изгрее слънцето – яж, а след като залезе – не яж. И да има любов в душата ти. Каквато и да е храна не яж, избирай хубава храна. Ако не е хубава храната, откажи се от нея.“ (27)

Разнообразието

„Употребявайте само тези плодове, които обичате, а които не са ви приятни, употребявайте по-рядко. При сегашните условия не е добре да се храните само с хляб или само с плодове – това е крайност.“ (8)

„Колкото и да е хранително житото, хората се стремят към разнообразна храна, затова те често употребяват и ръжен хляб. Всяка зърнена храна, всеки плод съдържа в себе си специфични елементи, от които човешкият организъм се нуждае. По тази причина човек отглежда различни зърнени храни, зеленчуци и плодове.“ (28)

„Ако през целия си живот се храните само с баници, ще бъдете ли благодарни? – Не, вие ще имате нужда от разнообразна храна.“ (29)

„Всички не може да се хранят с една и съща храна. Трябва да има разнообразие.“ (30)

„Всеки плод служи за проява на една или на друга добродетел в човека. Разнообразието на добродетелите зависи от употребата като храна на различните растения и плодове. Човек сам по себе си не може да бъде добродетелен. Той може да възприеме добродетелите само от растителната храна. И за в бъдеще, когато хората се научат да се хранят правилно, те няма да употребяват само една храна – например само сливи или само ябълки, но ще употребяват разнообразна храна.“ (31)

„Ако една храна не се приема от стомаха, да се замести с друга. Еднообразната храна, еднообразните чувства и мисли уморяват човека.“ (32)

„Храната не трябва да бъде еднообразна. В хилядите плодове, които Бог е създал в света, има известни елементи, които са необходими... Някои храни служат за обнова на стомаха; някои служат за обнова на сърцето; някои служат за обнова на човешкия мозък.“ (33)

„Окултният ученик трябва да избягва еднообразната храна. Някой се подлага например на картофен режим. Цял месец се храни само с картофи. Какво ще му допринесе тази храна? Друг се храни цял месец само с череши. Трети – само с грозде. Това не е правилен начин за хранене. Когато Бог създаде първия човек, каза му: „Ще ядеш от всички плодове в тази градина, само от един плод няма да ядеш – от плода на дървото за познаване доброто и злото.“ – Така и вие, от всички плодове ще ядете, но от забранения плод няма да ядете.

Ако се храниш с картофи, ще опиташ всички видове: днес ще ядеш бели картофи, утре ще ядеш червени. Ще опиташ всички видове картофи и ще пристъпиш към друга храна. Ако се храниш с череши, ще опиташ всички видове череши. Ако се храниш с грозде, по същия начин ще опиташ всички видове грозде. Винаги трябва да разнообразявате храната си, защото всеки вид храна съдържа специфични енергии, необходими за организма ви. В човека има едно особено чувство, което на всяко време му подсказва каква храна трябва да яде. Защо? Защото в даден случай само в тази храна човек ще намери онези специфични елементи, които са необходими – било за съграждане на организма, било за създаването на някоя велика мисъл или някое благородно чувство.“ (34)

„Еднообразието е опасно във всяко отношение: и в религията, и в науката, и в живота. Еднообразието даже и в доброто и в злото е опасно. Всичко, в което има еднообразие, е опасно. Ако се храниш само с череши, ще заприличаш на череша; ако се храниш само със сливи, ще заприличаш на слива. Даже и с хляб да се храниш само, на хляб ще заприличаш. Еднообразието в храната е също опасно. То прави човека еднообразен.“ (35)

„Днес хората се хранят със сравнително по-проста и по-еднообразна храна от тази на първите човеци. Някои се хранят само с месо, вследствие на което заболяват от подагра. Други пък се хранят повече с боб, но и те са осъдени на същата болест. Изобщо, човек трябва да разнообразява храната си.“ (36)

„Човешкият организъм се нуждае от различни елементи… Ако организмът придобива само един елемент, човек дохожда до еднообразие, което убива. Изобщо, човек трябва да се пази от еднообразието в живота. Като дойде до еднообразието, и богатият се отказва от богатството си. Когато човек преяде, и най-приятната храна произвежда в него тягостно състояние, вследствие на което стомахът му отказва да приема тази храна. Човек се нуждае от разнообразна храна.“ (37)

„Като ученици на окултна школа, вие трябва да разрешите първо въпроса със физическата храна, а после и с духовната. Физическата храна трябва да бъде разнообразна, но природосъобразна. При това, колкото по-високо стои човек в развитието си, толкова по-чиста храна трябва да употребява.“ (38)

„Различните характери са причина за различното разположение на хората към храните. Едни хора обичат повече ябълки, други – круши, трети – сливи, череши и т.н. Това наричаме вкус, който се изявява не само към храните, но и към цветовете, към начина на обличането, на живеенето и т.н.“ (39)

„Човек трябва да избягва еднообразието в яденето. Всеки ден трябва да употребява специфична храна.“ (40)

„Природата, която е пратила човека на Земята, тя желае да му даде разнообразна, богата храна. Например, ако ти никога не си вкусил портокал, липсва ти нещо от портокала. Ако ти никога не си ял сливи или грозде, ще ти липсва нещо, което сливите или гроздето могат да ти дадат. Ако никога не сте яли житен хляб, ще ти липсват тези качества, които житото носи, както е в тези народи, които не са яли житен хляб...

Всички плодни дървета са акумулатори на различни енергии, които идат от слънцето и те ги акумулират, събират. И онзи разумният човек, който знае как да яде, той ще се ползва от Божествените енергии." (41)

„Трябва да знаеш в различните сезони кога какъв плод да употребиш. Трябва да знаеш кога ти трябва един плод – не всякога. Защото човек е сложно същество и му трябва разнообразна храна, много разнообразна храна. Ние, съвременните хора, се храним много еднообразно. Там е злото. Бедните хора се хранят много еднообразно и вследствие на това става упадък в морала им." (42)

„Еднообразната храна, каквато и да е, винаги е вредна." (43)

„Ние не сме задължени да ядем много боб. Нито сме задължени да ядем много леща. Всякога еднообразната храна осакатява човека. При каквито възгледи и да сте, вие трябва да приемате разнообразна храна...

Вглъбете се в себе си и ще видите за всеки даден случай каква храна трябва да употребите." (44)

„За да прогресираш, трябва да знаеш каква храна да ядеш. Избягвайте еднообразна храна!" (45)

„На първо място изучавайте храната. Всички същества дълго време са се учили как да употребяват храната и едва някои от тях са се научили как да се хранят. И човек сега се учи да се храни, понеже храната му е разнообразна и в дадени случаи не знае каква храна да употребява. Има определена храна, която след приемането ѝ придава известна мекота и образува мускулите на човека; има определена храна, при чиято употреба се образуват костите; има храна, при чиято употреба се образува нервната система. Следователно, ако възприемете храна, която не подкрепя мускулите ви, последните ще отслабнат; ако не употребявате храна, която подкрепя костите ви, последните ще отслабнат; ако не употребявате храна, която подкрепя нервната ви система, тя ще отслабне.“ (46)

Комбиниране на храните

„Заболи те коремът и казваш: „Какво ли стана?“ – Природата те пита: „Какво яде?“ – „Е, ядох еди-какво си.“ – Тя ти даде един малък урок, че така не се яде. Никога не яж круши и не яж масло след крушите. После, ял си круши и пиеш топъл чай или вряла вода пиеш. Тя пак ти казва: „След круши вряла вода не се пие. Пий врялата вода преди да си ял крушата.“ – Или моркови си ял, или зеле си ял и пиеш вряла вода. После това ще те заболи, онова ще те заболи и казваш: „Урочасаха ме!“ (48)

„Една сестра се оплакваше от силно главоболие и стомашно разстройство. Питам я какво е яла. Оказа се, че яла кисело мляко и след това ягоди. Киселото мляко и ягодите не се спогаждат... Като лечебно средство, киселото мляко е на място, но не и с ягоди.“ (50)

„Праскова след кайсии не върви.“ (7)

„Който иска да бъде здрав, не трябва да смесва храните. Ще ядеш една храна и като се смели, тогава ще приемеш втора.” (47)

„По някой път аз виждам хората, техните понятия са смешни. Той смесил леща, боб, ориз, всички тия неща. Не иска поотделно ориза, поотделно лещата – смесил ги, понеже на едно място щели да идат всичките. Леща, боб, ориз, всичко сложил в тенджерата.

Казвам: Не е лошо, няма престъпление в това, но в храносмилането бобът не се смила еднакво с другите – не отнемат еднакво време. И да уврат не отнемат еднакво време. И да се смелят еднакво време не отнемат. Не можеш да сложиш боб и ориз заедно. Оризът за половин час ще се свари, но бобът два часа трябва да заври.“ (49)

„Донесли ябълки и ме питат по български начин ли да ги сготвят или по латвийски. Казвам: „Какъв е българският начин?“ – Българският начин е ябълки, захар и вода. А пък латвийският е ябълки, брашно и яйца – слага се тесто в ябълките. И питат как да го сготвят... Казах: Опитайте и ако е вкусно и лесносмилаемо, сгответе го. А ако не е лесносмилаемо, тогава друго сгответе. Защото яйца, захар, брашно и ябълки подхождат ли си? Яйцата и захарта как ще ги примирите? Яйца и захар отиват ли? Една кокошка, когато мъти яйца, дават ли ѝ захар?“ (51)

„Да пиете вода, стоплена на слънцето! За децата ви: след залез слънце абсолютно никакво ядене. Смесване на храна никога да не правите. Например салата с яйца, чай и риба, риба и яйца, сирене и риба и пр.“ (52)

„След ядене киселите ябълки са полезни, помагат за храносмилането.” (7)

„Сладките храни не искат смесване с други, те са лесносмилаеми.“ (7)

„Представете си, че ви дам череши, сливи, круши, грозде, ябълки, мушмули – дам ви 10 вида плодове. От всичките наведнъж ли трябва да ядете? Най-хубаво е да се разпределят, да мине време между яденето на различните видове. Най-малко един час, два, три или четири часа... Ако сте умен човек, ако сте гениален – ще ви трябват 40 часа. Ако сте талантлив – 30. Ако сте обикновен – 20, пък ако сте някой будала – 1 час.“ (53)

Колко да ядем?

„Страданията на съвременните хора се дължат именно на преяждането и на безразборното хранене.“ (54)

„Ако преядеш, и най-добрата храна ще произведе разстройство в организма.“ (55)

„Всяко нещастие е един признак, че човек е извън своите релси. Едно животно никога не можем да го накараме насила да яде и да пие повече, отколкото му е потребно, а човек, за да угоди на другите, може да преяде и да препие като изпие даже и 20 чаши вино; и с това си причинява сам нещастие.“ (56)

„Който иска да бъде здрав, трябва да диша чист въздух, да пие чиста вода, да се храни с чиста, лесносмилаема храна и никога да не преяжда.“ (57)

„Някой ще каже, че не трябва да се яде. Аз пък казвам, че трябва да се яде, но да не се преяжда, да не претоварваме стомаха си.“ (58)

„Днес хората страдат физически и душевно по причина на неправилно хранене. Те не знаят каква храна да употребяват. Ако искате стомахът ви да бъде в изправност, употребявайте само по едно ядене на ден и никога не преяждайте.“ (59)

„Българинът страда от преяждане. Ако яде по-малко, всичко ще се оправи. Като яде, човек трябва да изяде 20 хапки и там да спре.“ (60)

„Когато човек мисли само за ядене и за пиене, когато преяжда, той преждевременно умира. Ако човек живее разумно, той може да достигне 100-120 години.“ (61)

„Храненето е велика, благородна работа, която ще вършиш по всички правила. Никакво бързане при яденето! Ще ядеш полека, 15–20 минути ще ядеш, но няма да бързаш. Една от причините за неуспеха в живота на съвременните хора се дължи на бързото ядене...

Ученикът трябва да знае колко да яде, за да се нахрани – нито една хапка повече или по-малко. Абсолютно не се позволява на ученика да преяжда. Като усети, че му е най-приятно яденето, да спре там. Спре ли при най-сладката хапка, в организма се събира една възходяща, творческа енергия, която гради, разширява и повдига човека. Каквото започне, всичко му върви.“ (5)

„Един от начините на лекуване на съвременните хора е да ядат малко, изобщо, да не преяждат.“ (66)

„Ако някой човек е преял, как ще му помогнете? Ще го заставите по някакъв начин да повърне храната или да вземе очистително.

И в единия, и в другия случай трябва да се действа бързо, иначе има опасност от отравяне на кръвта.“ (62)

„Ако преяждаш, съкращаваш живота си... Никога да не преяждаш и винаги да ядеш с благодарност и доволство – ето две правила за продължаване на живота.“ (63)

„Когато човек се храни късно, малко време преди лягане, когато преяжда и яде храна, която не е по вкуса му, състоянията му са мрачни. Ето защо, за да превърне лошите си състояния в добри, за да избягва мрачни състояния на духа си, човек трябва сутрин да закусва след изгряване на слънцето. При това, за предпочитане е всякога да остава малко недохранен, отколкото да задоволи напълно глада си или пък да преяжда. Последното е особено вредно за човека.“ (64)

„Болестта се дължи на преяждане. Болният е ял повече, отколкото може да носи, поради което организмът му не може да се справи с излишния товар. Когато дойде лекарят, първото нещо, което ще му препоръча, е да яде малко.“ (73)

„За да бъде стомахът ти здрав, ще се научиш да ядеш и да не преяждаш. Едно от главните правила при храненето е никога да не си дояждаш, да останеш малко гладен. Това да бъде идеал за вас. Ако станеш от трапезата напълно нахранен, ти си престъпил Божия закон.

Нека всякога да остава в стомаха ти поне една трета празно място. Добре е да не си дояждате.“ (77)

„За да не страда много, препоръчва се на човека да яде малко. Защо? Ако много яде и преяжда, голяма част от мозъчните енергии отива в стомаха, а с това се намалява деятелността на мозъка.“ (65)

„От преяждането се явява задръстване на нервната система, вследствие на което кръвообращението в човека не става правилно, мозъчната енергия не изтича и не приижда правилно. Тогава настава процес на втвърдяване на артериите, при което те губят своята пластичност. Накрая човешкият дух се принуждава да напусне тялото.“ (67)

„Не трябва да преяждате. Ще ядете дотогава, докато дойдете до най-сладката хапка, и там ще спрете. Усетите ли, че можете още да ядете, спрете вече. Ако продължавате още да ядете, стомахът ще погълне всичката енергия и няма да остане нищо за мозъка. Ето защо, който яде много, не дава храна на мозъчната система. Физическото му тяло се развива за сметка на мозъка.“ (68)

„Ако ученикът преяжда, не може правилно да решава задачите си. Изобщо, когато умът или сърцето на човека са заети с някаква работа, той яде малко или никак. Първо свършва работата си, а после яде.

Когато вярващият, религиозният иска да се моли на Бога, той нищо не яде. При такива случаи стомахът на човека трябва да бъде празен, за да могат умът и сърцето да възприемат правилно.” (69)

„За да дойде Словото Божие във вас, вие трябва да пречистите кръвта си, а за това трябва малко да ядете, да не преяждате.“ (70)

„Всеки, който си е позволил да употреби повече храна от тази, която Природата му е определила, скъпо е платил. Не е позволено на човека да преяжда. Като преяжда, от една страна той нарушава силите на своя организъм, а от друга – отнема част от храната, предвидена за други същества.“ (71)

„Ако боледува, човек трябва да се запита защо боледува, откъде идва болестта, коя е причината за нея и т.н. Една от причините за болестите е мързелът. Обаче мързеливият е пасивен по отношение на работата. Дойде ли до яденето – той е много активен. Той яде повече, отколкото трябва. Престъпление е човек да преяжда. Като преяжда, той осакатява тялото си.“ (72)

„Вие сте бързи и казвате: „Като ядеш, да ти пукат ушите. Бързо ще ядеш.“ Мислиш, че като караш децата си да бързат, да ядат бързо, да им пукат ушите като ядат, че те ще бъдат здрави? Ще кажеш на децата: „Дъвчете храната много добре.“ И след като сте преяли, ще им кажете един час вода след това да не пият.“ (75)

„Ще се учите на въздържане. Да се въздържа човек, това не значи да гладува, но да не преяжда. Ако човек преяжда, ще го сполети това, което никога не е очаквал. Въздържане е нужно на съвременния човек!“ (76)

„Всяко преяждане е спънка. Ако ядеш повече, ти изхарчваш повече енергия. Тази енергия трудно се добива. Ние изразходваме безразборно ония сили, с които ни е надарила природата. Трудно се добиват. Хората остаряват по единствената причина, че изхарчват енергията си и не знаят как да я добият.“ (82)

„Всички хора умират, но малко умират от глад, а повечето от преяждане. Ето аз как разбирам това:

След като си натоварил каруцата повече от нейните възможности, тя непременно ще се счупи и няма повече да върви. Ти казваш: Няма да я товаря вече. Каква полза? Ти няма да я товариш вече, но колата не върви. Ти няма да ядеш, но след като колата ти е натоварена и счупена, това няма да ти помогне.“ (74)

„Малко повече си ял, разтяга се стомахът. Лошото храносмилане седи в това, че като се приеме много храна, напълни се, няма празно място да започне да функционира. Стомахът прилича на акордеон, започва да се свива и разпуска. Като се свие, обръща се храната. Цяла музика е. Като се запуши и не може да се свие, тогава ти стане тежко. Като няма свиване, храносмилането не може да стане редовно, ти си неразположен.“ (79)

„Желанието да ядеш не е лошо нещо, то е благословение Божие. Но ако преяждаш всяка сутрин, обед и вечер, няма да се минат няколко години и ще създадеш болести в себе си.“ (80)

„Откажете се от стария навик да преяждате. Ще ядете един път сутрин, после на обяд и вечер. Сутрин и вечер ще ядете по малко, а на обяд ще се нахраните добре, без да преяждате.“ (83)

„Какво ще мислят хората, това е тяхна работа, но аз ви казвам, повече от 21 хапки няма да ядете. И ако ме слушате, глава няма да ви боли. Ако не ме слушате, тогава ще опитате последствията. Двадесет и едно е Любовта, приложена във възкръсналия човек.“ (11)

„Онзи, който не е познал Бога, ще вземе 50-60 хапки. Другият, като изяде 21 хапки, спира. Благодари и казва: „Утре пак“.“ (78)

„Днес голям процент от хората умират от преяждане и от пресилен труд за осигуряване на прехраната. Те ядат бързо, не правят подбор в храните. Това изтощава и разстройва организма. Малък процент от хората умират от други болести.

Помнете: Яденето е велик процес, свързан с любовта. Който не яде с любов, сам се излага на страдания. Който яде бързо и преяжда, сам се излага на страдания. Според една статистика, 95% от хората страдат от преяждане, от недоволство. Те ядат и не благодарят – все намират нещо, от което са недоволни: яденето било пресолено, постно; хлябът бил твърд или недопечен. Хигиената на яденето изисква от човека да благодари за хляба и за яденето, които му се дават. Не съм срещал човек, който да благодари на Бога за всичко, което му е дадено. Който не благодари, винаги ще се натъква на лош хляб и на лошо ядене. В това няма никакво изключение. Подобното подобно привлича. Любовта привлича хубавото, красивото, чистото, а безлюбието – лошото, нечистото.“ (84)

„Когато наруши някой закон във физическия свят, човек страда от болки в корема – той се оплаква, че стомахът му е разстроен. Причината е или в преяждането, или в недояждането. И едното, и другото са крайности, които влияят върху здравето на човека. Ако не яде колкото е нужно, човек ще се намери в положението на магарето на Настрадин Ходжа, който постепенно намалявал количеството на храната му. Магарето отвикнало да яде, докато един ден умряло.“ (81)

„Когато разберете, че Бог ви благославя, не се пресилвайте, по малко вземайте. Когато отидете на царска трапеза и ви сервират 20 блюда, по малко вземайте, а не много. И тогава ще кажат, че сте благородни.” (85)

„Който иска да запази здравето си, да продължи живота си, той трябва да запази подвижността на тялото си. За тази цел човек трябва да не преяжда и да пие гореща вода, която помага за разтваряне на утайките, които се образуват при храненето.“ (86)

„Ако по 10 пъти ядете на ден, вие ще развалите закона на хигиената. Таман сте се нахранили, ще вземете едно шоколадче, бонбонче, после една кифла, намазана с масло, с чай, с кафе, или някоя паста, или баница, или бюрек. 10 или 15 пъти на ден все взимате храна, която никак не е в съгласие.“ (102)

Винаги прясна и чиста храна

„Сготви си ядене, не го оставяй за другия ден. До вечерта трябва да се изяде... Утрешният ден ще донесе нещо ново.“ (87)

„Научете малките деца да ядат умерено, като им покажете лошите последствия от лакомията. А какво правят децата? Ядат кисели ябълки, ядат недозрели и немити сливи, докато ги заболи корем.

Разкажете на децата, че като ядат немити плодове, заедно с това поглъщат и изпражненията на мухите, от което се и разболяват. Следователно, преди да се ядат плодове, трябва те да се измиват в чиста, топла вода и така чисти и хубави да се дават на детето.“ (8)

„Не се занимавайте с временни работи, не се занимавайте с вехториите на живота. Дойде някой, иска да ми даде някоя стара баница отпреди 4-5 дена. Не я бутайте. Баницата, като е престояла един ден, не я бутайте. Като отидете вкъщи, тогава да наточат баницата и да я изядете. Баницата да бъде топла, и хлябът – топъл.“ (90)

„Вие отивате при едно дърво, вземате един плод и го слагате в устата, изядете го. Мислите, че е чист. Не е чист. Този плод трябва да го вземете, да го умиете хубаво с вода. Или трябва да имате чиста кърпа да извадите, да го обършете, или най-малко да вземете да го одухате, че тогава да го ядете. Често децата, след като са яли сливи, погледнеш, хванало ги треска. В сливите има едни мухи, доста микроби оставят. Ако всички бяхте ясновидци, когато имате един плод, колко животинки има, тогава щяхте да видите. Много хора мислят, че са вегетарианци. Може би хиляди живи микроорганизми ги изяждате на общо основание, а пък минавате за вегетарианци.“ (10)

„Наяждаш се добре, но брашното е развалено и маслото е развалено. Ти казваш, че е много вкусна баницата. Не се минава половин час и ти става лошо. Казвам: не яж такава баница от развалено брашно...

Не мисли, че всичките баници са хубаво направени. Баничарите си имат свой интерес. Не яж всяка баница, която срещнеш на пътя си.“ (215)

„Някоя круша е оцапана, по нея са кацали мухи, прах е паднал по нея, и ти вземеш и я изядеш. Крушата, и каквото и да е друго, вземи и умий я най-първо, защото може би стотина мухи са оставили своите визитни картички по нея.“ (98)

„Вегетарианците са много небрежни. Те взимат ябълки или круши, измият ги отгоре-отгоре и ги оставят настрана, като чисти вече. Такива плодове са толкова чисти, колкото и месната храна. Следователно, като ядеш плодове, няма да бързаш: ще вземеш плода, ще го измиеш добре с вряла вода.“ (286)

„Като остане ядене от вчерашния ден, смесват го с прясното, сложат му подправки, придават му хубав вид и вкус, и вие не можете да познаете, че не е прясно. Докато го ядете, приятно ви е, но щом минат 1-2 часа, стомахът ви започва да протестира, не е доволен от яденето. Ще кажете, че интересите на гостилничарите са такива, че ги заставят да използват всички материали. Каквито интереси да имат, по никой начин те не могат да се оправдаят с това, което правят. Те нямат право да смесват вчерашното ядене с днешното и да го продават за прясно.“ (88)

„Каква полза имате от вчерашното ядене? То е било за вчера; днес ти се нуждаеш от прясно ядене.“ (89)

„Яжте всякога чиста, прясно сготвена храна.“ (91)

„Една храна, която се е развалила, дръжте я навън, изхвърлете я! Всеки ден – прясна храна!” (209)

Избор на храни

„Неразположението може да произлиза от яденето – ял си някоя трудносмилаема храна. Стомахът ти не е разположен. И това неразположение на твоя стомах се отразява върху умствения процес и върху цялото ти тяло.“ (104)

„Никога не яж твърда, трудносмилаема храна. Един американски проповедник държал своите проповеди в един голям салон. Понякога той канел свои другари проповедници и те да държат по една проповед в неговия салон. Един от проповедниците държал проповед за дявола. Всички се чудели защо говори за дявола.

Какво се оказало? Вечерта той ял салам, който разстроил стомаха му. Това болезнено състояние се отразило и на мисълта му.“ (26)

„Всеки човек трябва сам да намери своята храна, както това правят животните... Относно избора на храната, Природата е вложила в човека вътрешен инстинкт или вътрешно чувство за разпознаване.

И ако човек се върне към своето първично състояние на чистота, той ще дойде до положение да различава коя храна е добра и определена специално за него.” (95)

„Никога не яж храна, която няма съответстващи трептения на твоето тяло... За всички същества природата е създала специфични храни. Никога не употребявай храна, която не е създадена за тебе.

Може да се съберат всичките учени хора и да казват какви хранителни вещества трябва да съдържа храната. За човека има специфична храна, която е приготвена, и всички трябва да намерят тази храна.“ (97)

„Във вас има толкова духове, че често пъти не знаете вие ли сте или не. Много нещо се опитвате да си обяснявате с темперамента, с наследството. Никакъв темперамент, никакво наследство. Ако си ял трудносмилаема храна, наследство ли е това? Ти усещаш, че храната е лоша – не яж такава храна, по-добре да си гладен.“ (101)

„По отношение качеството, количеството и състава на храната, стомахът разбира повече и от съвременните химици. Дадете ли му някоя несъответна за него храна, той я изхвърля навън и казва: „Дайте ми хубава храна!“ Давате му друга, и нея изхвърля, докато най-после обяви стачка на господаря си и казва: „Или ще живееш както Бог иска, или повече няма да ти работя!“ (94)

„Заболяването на корема може да произтича от две причини: или че вашата симпатична нервна система не е в съгласие с вашия мозък, или че вие сте яли някоя храна, която е трудносмилаема, та клетките на вашия стомах започват да чувстват особено дразнене.

И следователно, когато човек ще яде, той трябва да си подбере най-добрата храна и да я дъвче. Да не оставя несдъвкана храна, да не оставя стомахът да върши работата на устата. Иначе ще има болки в стомаха.“ (99)

„Трябва да пазите следното правило: Като се събудите сутрин, всички трябва да имате добро разположение на духа... Това добро разположение на духа зависи от начина на храненето и храната, която е употребил човек, както и времето, когато се е хранил. Някой яде късно, при това се е хранил с някаква трудносмилаема храна, и като си легне вечерта, цяла нощ не може да спи, обръща се на една, на друга страна.

Тази храна е образувала известни горчивини, които се отразяват зле върху стомаха. Стомахът притиска дихателните органи. Това пречи на цялото кръвообращение. И в края на краищата, като станете сутрин, разположението ви е лошо. Човек трябва да се е хранил най-малко 2–3 часа преди лягане, за да се смели добре храната, да не се образуват никакви горчивини в стомаха.“ (100)

„Медът е нужен за едни хора, а за други не е нужен. Едни хора обичат круши, а други – череши. Всеки човек има свой определен вкус за нещата и затова приема такава храна, от която организмът му се нуждае.“ (93)

„Отгоре ще сложи червен пипер, маслото не е хубаво, той го сготви така само да залъже, да образува хубава форма. Но трябва да вземем хубав пример от природата. Когато природата създава ябълка, круша, слива, череша, един плод за ядене, тя го сготвя много хубаво...

Често на мене ми носят някои храни, които аз десет години не искам да видя. Някой път донесли една баница – хубава отгоре, хубаво разточена със сирене, но брашното развалено. Сиренето и то не е прясно, а пък и маслото не е хубаво, и направили баница. Ако аз не ям от това развaленото нещо, те се обиждат. Оставете такава баница с развалено сирене. Вие трябва да знаете дали тази овца е била здрава.

Той десет пъти псувал, докато направил това сирене; онзи, който млял брашното, псувал; който правил маслото псувал и казват: „Отлична баница“. Напсуваните работи не са хубави. С любов да е работена.

Аз бих желал ето каква баница: Ти ще садиш сам житото на нивата и ще пееш. Като го сееш – ще пееш. Като расте – пак ще пееш. Като жънеш – пак ще пееш. И като го вършееш, и като го свариш, пак ще пееш. Ще имаш една овца, от която ще доиш млякото и ще пееш. Като го издоиш, ще потупаш овцата. Казвате: „На Учителя ще направя една баница.“ – Такава баница направете, и ще ви кажа, че е отлична.“ (103)

„Който яде неузрели плодове, ще го хване треска, който яде кисели плодове, боледува.“

Приготвяне на храната

„Който иска да бъде здрав, да яде готвено от човек, който го обича.” (96)

„Най-първо жената трябва да се отрече от старото си изкуство на готвене. Тя трябва да има милост към лука, като го реже, да му пее и да не кълца тъй ситно, но на едри парчета. Аз позволявам лукът да се реже най-много на 10 парчета. Ако аз съм готвач, бих го нарязал на 10 парчета. После ще нарежа картофите, ще добавя солта, червения пипер, маслото и всичко заедно ще го сложа да ври най-много 25 минути до половин час.

Добре е картофите да останат малко несварени. Както аз разбирам готварството, не е хубаво картофите да бъдат много разварени. Нека възлюбеният се научи да дъвче малко. Това е по-здравословно.“ (105)

„Когато лукът се реже на ситно и пържи, той губи своята магнетична сила... Рязането и пърженето на лука е предисловие на готвенето. Готви без предисловие.” (132)

Качество на храната

„Храната може да е скъпа – това не е важно. Тя трябва да бъде доброкачествена – това е важно.“ (106)

„По някой път имате евтини сладкиши, с яйца направени. В тези сладкиши колкото здрави яйца са сложени, толкова и развалени. Как ще си здрав, като ядеш неща, направени от развалени яйца? Щом се разболееш, това показва, че храната, която си ял, е била нечиста.” (113)

„Който казва, че яде всичко, каквото му попадне, той е човек с нисък идеал. Такъв човек може да се нарече всеядно животно. Щом храненето е процес, предвиден от природата, човек трябва да се храни с най-хубави, с най-доброкачествени и чисти храни. Само такива храни могат да се отразят здравословно върху човешкия организъм. Както и да се храните, природата познава дали имате висок идеал или сте човек без идеал.

Как познава природата кои хора имат висок идеал? Чрез изпити, на които подлага всички живи същества, а главно хората. За да изпита какво се крие в гънките на човешката душа и на човешкия дух, както и в неговото сърце и в неговия ум, за да разбере стремежите му и какво може да излезе от него, природата създава в градината си великолепни плодни дръвчета, които накичва с плодове от различни качества.

После тя ще го пусне в градината си и ще наблюдава какъв плод ще вземе. Ако той се качи на дървото и си откъсне най-хубавия плод, природата веднага отбелязва в книгата си: „Ето едно от моите умни деца, което има висок идеал. От него човек може да стане." Мързи ли го да се качи на дървото и оттам да си откъсне един хубав плод, тя има вече друго мнение за него.

Плодът, който човек къса от дървото, трябва да бъде най-хубав, най-добър. Може да му коства и живота, но ако той направи усилие и се качи на дървото да го откъсне, природата ще каже: „Смело е това дете, то разбира хубавото и се стреми към него."

Погледне ли това дете нагоре към дървото и се откаже да се качва, то посяга към ниските клони или търси някоя паднала на земята ябълка или круша, нея да вземе, природата пак отбелязва: „Това е едно от моите забравени деца. От него човек няма да стане." (107)

„Между мисълта и храненето има известна връзка. Следователно ще мислиш право, ако се храниш правилно, т.е. ако зъбите ти са здрави, стомахът – здрав, храната – доброкачествена.“ (109)

„Ако миризмата е неприятна, не яж тази храна. Като вземеш един плод, не го яж изведнъж, помириши го най-напред и ако неговата миризма е хубава и формата му ти направи отлично впечатление, измий го и го изяж! Ако винаги ядеш вкусна, доброкачествена храна, животът ти се продължава най-малко с 40 години.“ (110)

„Ти най-първо ще избереш една храна, която да съответства на твоя стомах, за да не стане причина да се изродиш. Ако не подбираш храната, тя един ден ще почне да оставя известни излишъци в тебе и след това ще се измени цялото ти настроение. Всички болести в нашия организъм вътре се дължат на яденето. Ревматизмът например е поради събирането на нечистотии.

Човек бърза всякога. Не седне да сдъвче храната добре, да си избере някоя хубава храна. Хлябът е недопечен. Брашното е старо, маслото е старо. Всичко е старо. Казва си той: „Да сложа нещо в стомаха.“ – Не слагай в стомаха една храна, която е отровна. И ако ще ядеш, яж една храна, която да е хубава.

Аз съм гледал много пъти, правил съм опити. Отида някъде, почерпят ме и цяла седмица ми е отнемало да се поправя. Едно угощение ми е коствало много скъпо. Приемам храните по техния начин на готвене и после цяла седмица поправям работите...

Вие знаете как да се храните, но тая култура, до която сме достигнали, е такава, че даже и на най-културните хора храната е много некултурна.“ (112)

„Не яж какво да е! Питаш: „Баница да ям ли?“ – Ако е хубава, яж я! Ако не е хубава, не я яж! Питаш: „Ами коя баница е добра?“ – С прясно масло, с прясно брашно и с добро сирене. Не със старо брашно от 4 месеца, от старо масло от 4 месеца и от недобро сирене. Такава баница не яж! Направи се, че не си разположен. Кажи какъв повод, ако не можеш да откажеш.“ (111)

„Понеже гради новото и събаря старото, човек трябва да знае с какъв материал разполага. Материалите за неговото тяло са от една страна чувствата, мислите и постъпките му, а от друга – въздухът, водата и храната. За да създаде здраво, добре организирано тяло, тия материали трябва да бъдат първокачествени.“ (108)

Учителя за някои храни

Жито и хляб:

„Единственото растение, което напълно и съзнателно се жертва, е житото. Също ечемикът и царевицата се жертват, но не така както житото. Крушите, ябълките и другите плодове наполовина се жертват. Може да ядете месо, сирене, яйца, но те не могат да създадат у вас чисто тяло, нито благороден ум. Но основният, главният закон за яденето е Любовта – да ядете само когато ви се яде, да ядете с любов и благодарност.” (13)

„Житото е по-полезно от всички други храни и плодове, които сега съществуват. То прави най-голямата услуга на човечеството.” (117)

„Кой хляб е по-хранителен – ечемиченият, ръженият или житният? Житният хляб е за предпочитане.” (118)

„Не е все едно дали ще употребяваш жито, царевица или овес. Енергиите на житото коренно се различават от енергиите на другите зърнени храни... Ако искаш да бъдеш здрав, да придобиеш мускули, сила, яж жито.” (114)

„Онзи, който иска да реформира, да организира своето тяло, най-първо трябва да се храни с жито, ориз, царевица, а после с плодове.” (115)

„Хлябът съдържа в себе си всички хранителни материали. В него ще намерите всичко, каквото пожелаете... Засега най-добрата храна, най-доброто ядене е хлябът... Човек може да живее само с хляб. (116)

„Някъде ферментацията е на място. Например хората предпочитат квасния хляб пред безквасния. Първият е по-добър за стомаха, по-лесно се смила.“ (119)

За плодовете:

„За да трансформира чувствата си и да асимилира правилно сока на жлъчката, човек трябва да яде такава храна, която му е приятна – главно плодове.” (121)

„Ябълката придава следните качества на човешкия характер: прави го мек, благ, снизходителен към хората. Лицето му придобива свежест.” (126)

„Здравословно е да се ядат черници. И действително, черниците са хубаво ядене за онези, които имат слаб стомах. Лечебно действат.” (127)

„Боровинките са особено полезни за стомаха. Те поправят стомаха, регулират неговите енергии.” (122)

„Всеки Божествен плод има своето велико предназначение. Следователно, ако се храниш с ябълки, ще придобиеш едно качество, ако се храниш със сливи, ще придобиеш друго качество.” (120)

„Плодовете, които зреят през май и юни, се различават от тези, които зреят през август и септември. Който иска да бъде весел, жизнерадостен – да яде череши, които зреят рано, в началото на месец май. Който иска да бъде философ, мъдър – да яде грозде, късен плод.” (124)

„Който иска да мисли, трябва да яде лимон. Който е апатичен, всяка сутрин трябва да употребява по едно парче лимон, за да се свърже със силите, които действат в него. Киселините в лимона придават активност.” (128)

„Всеки плод прилича на хубава, съдържателна книга, върху която са работили стотина професори... Плодът е фабрика, в която са работили множество съзнания. Следователно, ако не знаете как да се отнасяте с плода, вие влизате в разрез с всички тия съзнания.” (125)

„Черешите са отлични за симпатичната нервна система и помагат на онзи, който има затягане, запичане на червата. На стиснатия дай череши, плодове.

Крушата е интелектуален тип, тя спада към умствено-жизнения темперамент. Ако искаме интелигентност, трябва да ядем круши.

Динята чисти стомаха и червата... Действа ободрително и слабително. Ако искаш да знаеш как да работиш с хората, яж дини.

Пъпеш ще ядеш, за да бъдеш внимателен, да имаш маниер и обхода с хората...

Прасковите и белите черници лекуват стомаха. Като ги ядете, сдъвквайте ги добре...

Всеки плод служи за проява на една или друга добродетел в човека. Разнообразието на добродетелите ще зависи от употребата на различни растения и плодове за храна. Има растения, които правят човека благоразумен. И човек трябва да развие усет от какви плодове се нуждае, за да трансформира енергия от тях.“ (7)

„Ябълката не се заключава само в материята си. Тя носи живот в себе си... Колкото по-прясна е ябълката, толкова повече живот съдържа... Яжте всякога пресни плодове. Дъвчете ги добре, бавно, за да изсмуквате жизнените сокове от тях. Така приети в организма ви, те ще предизвикат у вас силна реакция към нов живот.“ (123)

Други храни:

„Едни храни събуждат физическата енергия, други - чувствата, а трети - умствената енергия...

Бобът действа лечебно, пречиства и е хранителен. Когато си мрачно настроен и изпитваш песимизъм, яж боб. Но ако се яде много, заболява се от болестта подагра. Да се яде всеки ден боб не е полезно, един път в седмицата е достатъчно. Човек, който е стиснат, не бива да яде боб, защото ще стане още по-стиснат.

Грахът е добро козметично средство; трябва да се вари без масло и с малко сол.

Леската огражда, в нея има магическа сила.

Орехите карат човека да мисли...

Не трябва да се налагат нещата, но човек сам трябва да избере онова, което обича, защото на някои хора цвеклото не подхожда, а на други – морковите...

Искат ли хората да ядат хубави и чисти плодове, тряб-

ва да насаждат растенията на чисти места и на чиста почва…

Яжте колкото се може по-бавно. Храната изобщо трябва да се дъвче по-дълго време… Когато люспите на гроздето се дъвчат дълго време, тогава те действат лечебно. Същото важи и за кожицата на кайсиите. След като едно дете е яло плодове, не му давайте друга храна…

Суровата храна можем да я поставим в топла вода, докато се затопли. Топла храна е потребна, а горещата може да се избягва. Човек трябва да приема и топла вода, стомахът се поврежда от пиенето на студена вода и от приемането на сладолед. Много болести дохождат, когато човек яде студени ястия. Някого го боли стомахът – ял е ледени дини…

Трябва и едно правилно съчетание на храните. Например мляко и млечни продукти не бива да се съчетават с плодове. Една сестра, веднага след като пила мляко, яла кайсии и няколко дни почувствала такива силни болки, че си помислила дали няма да умре.” (7)

„Добре е да употребявате праз, също обикновен лук и прясно зеле, които може да се запазват и през зимата. *„Добре ли е да се яде кисело зеле?“* – Добре, но не за всички. *„Ами зелен фасул?“* – По-добър е от сухия.“ (8)

„Трябва да вариш фасула най-малко в две води, за да извадиш нещо от него. Първата вода на фасула трябва да се хвърля, защото е опасно. Тя е полезна за чистене на лекета… Във втората вода ще нарежеш малко лук и ще изкараш от него отлично ядене.” (129)

„Не е лесно човек да се справи с картофите. От седенето в земята те са приели някои вредни елементи.” (130)

„Картофите предават само едно качество на човека: правят го доволен, да се задоволява с малкото. Особено, ако яде картофи при неблагоприятни условия." (126)

„Доматът е останал назад в развитието си... Той се е спрял в стомаха. По-далеч от живота на стомаха той не е отишъл. Той казва: „Освен ядене и пиене нищо друго не съществува. Яж, пий, весели се и бъди благодарен." (128)

„Краставицата действа благотворно върху нервната система, но да се яде сутрин и на обяд. Яде ли се вечер, тя се отразява зле върху стомаха." (11)

Рудолф Щайнер за някои храни:

„Ако някои яде червено цвекло, той се изпълва с желание да мисли. Това става напълно несъзнателно. А ако човек яде картофи, той има желание само отново скоро пак да яде... Цвеклото изпълва главата с активност, когато отива право в нея. Това разбира се, е крайно неприятно за хората, че те трябва да мислят, и ето защо те понякога обичат картофа много повече от червеното цвекло...

Ако човек има нужда да подсили своето мислене, то тогава би трябвало да използва соления стимулант на репичките. Ако някой не е активен в главата си, добре е да консумира репички, тъй като те биха активизирали малко неговите мисли. И така вие виждате как възниква странния факт: може да се каже, че репичките стимулират мисленето. И дори ако не е необходимо човек да бъде много активен, мислите просто идват при него, когато яде репички, такива силни мисли, които пораждат и силни сънища.

Хора, които ядат много картофи, нямат силни мисли,

но имат тежки сънища. Ако се налага да яде картофи през цялото време, то човек ще бъде непрекъснато уморен и би искал винаги да спи и сънува. Следователно храната, която човек фактически приема, оказва важно влияние върху историята на цивилизацията.“ (136)

„За хора, които са склонни да хващат глисти, е добре да ядат цвекло. Цвеклото не може да навлезе в червата, без да разстрои напълно глистите! Те се парализират и биват изхвърлени с фекалиите. И така, виждаме, че корените имат пряко влияние върху този по-низш животински вид – глистите. Цвеклото не е отрова, но то трови глистите и вие можете да откриете, че цвеклото има най-силен ефект против глисти по време на пълнолуние...

Препоръчителна е засилена консумация на корени при деца със забавен растеж. Това важи за възрастта между раждането и навършване на седмата година...

Всеки човек може да има усещането, че не е в състояние да мисли правилно и не може да си съберем мислите. Журналист, който има да пише по една статия всеки ден, лесно може да получи това усещане. И тъй, да се напише по една статия всеки ден означава да се пресее много мисловен пясък. Да трябва да пишем статия всеки ден е ужасно нещо, защото това значи да пресееш изключително много мисловен пясък.

И тогава човек започва – поне така беше до скоро – започва да дъвче собствената си писалка. Може да се каже, и това е особено вярно за журналистите, че те са дъвкали своите писалки за да извлекат поне малко вдъхновение от тях. Като дъвче нещо, човек извлича последното зрънце сила, за да стане господар на мисловния процес...

Неговият инстинкт го води в кафенето и той изпива чаша черно кафе. Журналистите не знаят нищо за тези процеси и не мислят за тях. Но веднъж, след като са изпили своята чаша черно кафе – о, небеса, то проработва! Те могат отново да пишат след кафето. Защо е така? Така е, защото в кафето има кофеин. Това е вещество, което съдържа много азот. Азот има и във въздуха. Ние го поемаме през цялото време. Ние вдишваме известно количество кислород и азот. Човек, който може да пресява мисловен пясък, има нужда от една такава енергия, която се съдържа в азота. От азота ние получаваме силата да пресяваме нашия мисловен пясък...

Човек, който не желае неговите мисли да бъдат съсредоточени, а иска те да блестят и искрят; човек, на който му е приятно да прави забавни забележки, които изглеждат умни, той пие само чай. Чаят има обратното въздействие – разпръсква мислите.“ (137)

„Това обаче не трябва да се разбира като агитация за употребата на кафе, защото там всичко се движи на физически основи, и човек ще се превърне в едно съвсем несамостоятелно същество, ако иска да се преустрои посредством употребата на кафе.“ (138)

„Доматът, като се поема в организма, се отделя от него и създава своя собствена организация вътре в организма. От това следват две неща: Първото е потвърждение на твърдението на един американец за въздействието на доматите, че при известни обстоятелства имат много благоприятни въздействия върху злокачествените заболявания на черния дроб. Защото черният дроб е органа, който работи относително с най-голяма независимост в човешкото тяло. Така че, срещу неразположенията на

черния дроб, може да се действа чрез домати…

Вторият извод: … На човек, който страда от рак, веднага трябва да се забрани яденето на домати…

Картофът е близо до домата… Изключителното използване на картофа е сред факторите, направили човека и животните материалистични, откакто картофът е въведен в Европа. Ние би трябвало да поемаме само необходимото количество картофи, за да стимулираме нашия мозък и главата. Консумирането на картофи не трябва да е ежедневно.“ (134)

„Знаете, че картофът е станал една от основните храни и че в някои области е твърде трудно да предотвратите хората да ядат почти само картофи. Какво прави ученият, когато проучва хранителната стойност на картофа? Той определя веществата в картофа… Открива въглерод, кислород и водород, подредени по един специален начин. След това се разбира, че в човешкото тяло те се преобразуват и стават на вид захар.

Но до тук се стига в лабораториите и не може да се продължи нататък. Вижте, ако човек храни едно животно с мляко, то може, при известни обстоятелства, да живее твърде добре, но ако млякото се анализира и започне да се дава не мляко, а неговите химически съставки, животното ще умре. Защо става така? Така е, защото има и нещо друго, което работи в млякото извън химическите съставки. Същото е и при картофа. Това е неговата духовна част – навсякъде из природата работи духът.

Ако от духовна гледна точка някой изследва картофа и как той храни човека, открива, че картофа не претърпява пълно смилане в храносмилателния тракт. Той минава през лимфните жлези и през кръвта и от там отива в главата. В случая главата трябва да играе ролята на

храносмилателен орган. Ако човек яде много картофи, така да се каже, главата става стомах. Тя подпомага храносмилането. Храна като картофа много се различава например от пълнозърнестия хляб. Ако човек яде качествен хляб, той храносмила всички вещества в житото и ръжта по един здравословен начин в храносмилателния тракт, а главата получава само духовната част на житото и ръжта, което за нея е правилно. Така човек вижда, че съвременното човечество е съсипано от ядене на картофи. Те са донесли значително по-лошото здраве на хората през последните векове.“ (135)

„Гъбите са изключително вредни: те съдържат пречещи Лунни сили.” (133)

„Прекомерната употреба на белтъчини в детството предизвиква по-късно артериални заболявания...

Голямата консумация на картофи в детството води към отслабване на зрението в зряла възраст.“ (237)

„Ако човек яде много картофи, то неговата молитва няма никакво значение – тя се отклонява от духа...

Ако човек яде захар редовно в излишък, може би още от детството, той си спечелва рак на стомаха.“ (228)

„За меланхолика е най-добре да яде всичко, което расте по-близо до Слънцето и колкото е възможно по-далеч от Земята – това са плодовете. Както благодарение на духовните упражнения духовното Слънце пронизва човека с топлина и светлина, така на физически план слънчевите сили в плодовете трябва да пронизват меланхолика.

Флегматикът не бива да яде това, растящо под земята.

За сангвиника са полезни кореноплодните зеленчуци, за да получи необходимата тежест. Холерикът трябва да се пази от горещата и възбуждаща храна.“ (133)

„Въглехидратите действат върху речта и всичко свързано с нея – затова са ни необходими. При лошо храносмилане възниква пресипналост.“ (201)

„Ако някой е много независим и има голяма склонност към егоизъм, не трябва да яде много концентрирана захар, защото захарта подхранва независимостта и себеуповаването. Ако обаче някой е без вътрешна сила или външна стабилност и винаги вярва, че има нужда да разчита на другите за подкрепа, тогава е добре да яде повече захар, за да стане по-независим.

Ако някой бива завладян от гняв, той не трябва да яде много подправки в храната, особено сол и пипер.

Предразположените към удобство и летаргия трябва особено да избягват азотни храни (напр. бобови растения), които замърсяват етерното тяло. Вместо това те трябва да избират за храна зеленчуци и плодове...

За склонните към завист и коварство, краставиците, тиквите, и всички увивни растения не са полезни. Дори когато яде плодове, човек трябва да бъде внимателен. Хора, склонни към емоционални изблици, не трябва да ядат пъпеши. Сладкият, опияняващ аромат на тези плодове помрачава ясното и трезво съзнание...

Ако искаме да преминем през обучение на нашето мислене, ние се нуждаем преди всичко от добре оформен, здрав мозък. Но родителите в настоящата епоха рядко предоставят на своите деца такива добре оформени мозъци. Тогава е необходима помощ, за да се подсили мозъка. И тук, преди всичко, лешникът е този, който

произвежда всички субстанции, нужни за образуването на мозъка... Фъстъците като цяло трябва да се избягват.

По отношение на мазнините, трябва да предпочитаме маслото, направено от мляко...

Стигаме до стимулантите: кафе и чай. Кафето подпомага логичното мислене, но ние няма да станем логично мислещи хора само от кафето, тъй като е необходимо повече. И при хора, при които интелектуалният принцип не е доминиращ, какъвто е често случаят с жените, обилното приемане на кафе може да доведе до истерия. Чаят води до добри прозрения.“ (133)

„Колкото повече сме приучени или принуждавани към някаква изключителна, особена, именно за нас предназначена храна, толкова по-асоциални ставаме. Значението на тайната вечеря се състои не в това, че Христос е предложил нещо особено за всеки, а в това, че Той е дал на всички едно и също. Простата възможност да ядеш и пиеш с другите има голяма социална ценност, а всичко, което ограничава тази здрава тенденция, трябва да се обсъжда внимателно.“ (305)

Водата – носителка на живота

„Който пие вода от ръката си, а не направо от извора, той не се простудява. Ако някой страда от болки в корема, нека направи следния опит: сутрин да пие по 10 глътки гореща вода на всеки 5 минути. Като правите това няколко пъти, коремоболието ще изчезне.

Горещата вода, приета на глътки, чисти нервната система от наслоявания, които подпушват мислите и чувствата на човека. Тя го освобождава от напрежението.“ (205)

„Който е пил студена, ледена вода от планински извор, когато е бил изпотен, той знае какви са нейните последствия. Ще кажете, че водата е чиста, слиза от планински извор и не може да причини никаква вреда. Ако температурата на водата е ниска, преди да се пие, тя трябва да се стопли.“ (145)

„... Уморен, изпотен, той казва: „Огън имам на главата! Не е време за почивка.“ – Сграбчва стомната със студената вода и пие. Така сгорещен, той продължава работата, но стомахът не може да се справи със студената вода. Още до вечерта започва да се превива от болки – простудил се. – „Чудно нещо, казва той, омагьосал ме е някой.“ – Никой не те омагьосал, бил си изпотен, изморен и си пил студена вода. Защо не си носиш едно канче, да си стоплиш малко вода и така да я пиеш?“ (63)

„Бог е дал на човека да яде само хляб и той има право само него да иска, а всичко друго е по благоволение. Пийте топла вода! Студената вода причинява на човека суровост и жестокост. Тя показва, че на човека му се живее светски живот.“ (139)

„Какво трябва да направиш, за да възстановиш здравословното състояние на организма? – Трябва да угодиш на стомаха си. – Как? – Като повдигнеш клетките на стомаха в по-високо състояние, отколкото са били. Те искат студена вода. Ще ги убедиш, че студената вода е вредна, и ще им дадеш топла. Те искат месна храна. Ще ги убедиш във вредата от месото и ще им дадеш лесносмилаема храна. Така ще се възстанови хармонията между клетките на стомаха и състоянието на целия организъм ще се подобри.“ (141)

„Какво означава горещата и студената вода? Горещата вода е доброто в света, а студената вода – злото.“ (109)

„Носехме термоси с гореща пода, затова никой не се разболя. Върнахме се бодри и весели. Сегашните туристи, като се качват по планините, пият студена вода и заболяват. Хората ни се смеят, че пием гореща вода, но ние не обръщаме внимание на това.“ (140)

„Питате: Защо трябва да се пие гореща вода? – Много просто. При храненето по стените на стомаха и червата остават мазнини и утайки, които пречат на правилното храносмилане. Горещата вода ги разтваря и регулира процесите в стомаха и червата.“ (142)

„Няма по-хубаво лекарство в света от топлата вода, но трябва да знаеш как да я възваряваш, как да я топлиш. Най-сигурно лекарство, което аз зная за днес, това е топлата вода. Някой казва: хининът е добро лечебно средство. Не, хининът не струва нищо пред топлата вода.“ (143)

„Искате ли да бъдете здрави, да се развивате нормално, физически и духовно, обърнете внимание на състоянието на капилярните съдове, да се свиват и разширяват правилно. За тази цел никога не пийте студена, ледена вода. Пиете ли студена вода, капилярните съдове на гърлото и на стомаха се свиват прекомерно и причиняват ред болезнени състояния. Никога не дишайте през устата си, защото капилярите на дробовете се свиват.

Приемайте въздуха през носа, за да се пречисти и стопли. За това помага лигавата ципа и течност в носа. Пийте топла вода, дишайте дълбоко, но през носа, за да запазите здравето си и да се лекувате.“(146)

„Ти ядеш и бързаш. Няма защо да бързаш. Ядеш и като останат още десетина хапки, спри. Ти тъкмо се наядеш и вземеш студена вода да пиеш. След като е ял и е пил студена вода, българинът казва: „Не зная какво ми стана, урочасаха ме. Много хубаво беше сготвено яденето, но не зная откъде дойде." Хич не му иде на ума, че студената вода е причината. Две студени чаши студена вода е изпил и се спира онзи процес на храносмилането. Сега вие ще кажете: „Ние не ядем кокошки." Същият процес е. Ти тъкмо си ял картофена супа и след това пиеш студена вода – мислиш, че работата ще върви." (144)

„Топлата вода предизвиква разширяване на кръвоносните съдове, вследствие на което и кръвообръщението се подобрява." (147)

„Ако кажеш на днешните хора, че може да се живее без лъжа, те не вярват. Ако им кажеш, че за предпочитане е да се пие топла вода, те питат не може ли да се пие студена вода. И студена вода може да се пие, и червено вино може да се пие, но от студената вода и от червеното винце се явяват нежелателни последствия." (148)

„Ще пиете 2-3 или повече чаши чиста топла вода, сутрин и вечер, сряда и петък, да се предизвика изкуствено изпотяване. Ще вземете чиста вода. След изпотяване – пак хубаво изтриване със суха кърпа и преобличане. След изтриването – пак една чаша топла вода с десетина капки лимонов сок. Той действа на стомаха добре." (204)

„"Болен съм." – Когато ставаш сутрин от сън, пий по една чаша гореща вода на глътки. Прави това 40 дни наред и ще оздравееш." (206)

„Какво ще стане, ако допуснем, че изпиете 3 чаши студена вода? Тя ще погълне голяма част от топлината на вашия стомах, капилярните му съдове ще се свият и ще престане нормалното кръвообращение. Вследствие на това се явяват много болезнени състояния.“ (149)

„Много болести произтичат от това, че не знаят да пият вода. Вечерно време става от леглото, има една стомна вода наблизо, вземе половин кило вода и я изпива. Като стане, казва: „Урочасаха ме нещо.“ Че как няма да те урочасат? Лятно време вземат най-студената вода: след като се изпоти, ще вдигне стомната, ще се напие, ще иде под сянката на дървото. Казва: „Не зная какво ми стана. Тази сутрин ме срещна поп.“ Не знае да пие вода, попът е виновен. Или някоя зла жена срещнал. Никога не бързай да пиеш вода. Като идеш, най-първо, 5–10 минути седни при извора; ако е лятно време, погледай го.“ (150)

„Аз лекувам холерата с гореща вода. Дай на-болния от холера 4-5 чаши вряла вода и на другия ден той ще бъде здрав. Врялата вода разрежда серума, в който бацилите на холерата се хранят, и в 24 часа те намаляват и умират. Инжекциите, които лекарите слагат, влошават положението, вместо да го подобрят. Старите българи разказват, че едно време, когато холерата и чумата посещавали България, от страх хората бягали по горите. Там те наклаждали големи огньове и пиели гореща вода. Който пиел гореща вода, оздравявал...

През 1917 г. в България вързуваше „испанската болест”, която отнесе стотици хора на оня свят. Аз съветвах познатите си да пият гореща вода.

Колкото болни имаше от испанската болест, пиха гореща вода и оздравяха.“ (207)

Външно приложение на водата

„Един наш приятел отишъл да се окъпе и взел един топъл душ. След това се полял със студен душ. Казва: „Не зная, лошо ми е нещо. Къпах се и след топлия душ се полях със студен.“ Казвам: никога на топлия душ не слагай студен. Тия студените душове са за боговете.“ (151)

„Често хората си навреждат от баните, понеже не знаят как да ги използват. Например някой направи една топла баня, а след това отиде на студен душ. Тези резки промени върху тялото не са за обикновения човек, те са само за боговете. Който не е закален, той трябва да прави топли бани, като оставя енергиите на топлината да действат върху неговия организъм.” (152)

„Лятно време се измивайте със затоплена от Слънцето вода. Частично можете да се миете всеки ден — а именно: лицето, врата, ръцете и краката.

Като се изпотявате, веднага ще се преобличате — никога не оставайте с потна риза на тялото си.“ (156)

„Често хората изпитват големи вътрешни трудности, които се дължат на запушвания на порите в организма им... Казвате: „Нали хората се мият със сапун, с вода, не може ли по този начин порите им да се отпушат?“ — При това миене порите се измиват само отвън, а дупчиците им отвътре остават запушени...

Отварянето, отпушването на порите у човека става чрез вътрешно миене – изпотяване. Съвременните хора се мият само външно, а не и вътрешно, вследствие на което се появяват редица болезнени състояния.” (153)

2. Развенчаване на някои митове за храненето

„Първото нещо: да се старaете да бъдете добродетелни и умни, да имате схватлив, остър ум, за да не могат хората да ви лъжат.“ (157)

„Казвам: Щом ви лъжат в името Божие, вие трябва да разбирате тези лъжи. Любов, в която влиза лъжата, не е истинска.“ (158)

„Хората още не са дошли до Божествената логика – тяхната логика е безлогичност горе на небето. Когато те говорят най-логично, небесните жители се хващат за корема от смях.“ (159)

„Всички съвременни хора, които се мислят за толкова добри, са дошли до положението да изопачат Божията Истина, и в името Божие лъжат без да ги е срам.

Кои лъжат? – Най-учените хора лъжат: свещениците, проповедниците, владиците, патриарсите, учителите – всички лъжат. И то не такива обикновени лъжи, но едри, крупни лъжи.“ (161)

„Човек трябва да се добере до онази храна, която природата е определила специално за него. Този е един от важните въпроси, върху който всеки разумен човек трябва да се замисли.

Не е важно какво е писано в книгите по този въпрос, но всеки човек трябва сам да намери своята храна, както това правят животните.“ (95)

Мит 1: Мазнините са вредни и трябва да се избягват винаги

„Добре е човек да прави каши, но от прясно и доброкачествено брашно и масло.“ (162)

„Да допуснем, че днес времето е хубаво. Ти ще ходиш облечен в тънки дрехи, но утре бързо се изменят климатичните условия и вие с вашите тънки дрехи ще бъдете неразположени, ще търсите къща да се приютите… Няма да търсите слаба храна, но мазна храна, мазнини.“ (163)

„Маслото има едно свойство: образува повече топлина в човека. Хора, които имат по-малко мазнини, те са обикновено по-сухи, по-нервни хора.“ (164)

„Ако отидете на Северния полюс… студът ще ви стисне и няма да имате същото разположение, каквото сте имали по-рано. Ще искате да имате дебели дрехи, кожух, здрави и дебели обувки, мазничка храна, която да произвежда повече топлина. Ако отидете на екватора, и там ще се измени положението ви. Там ще искате да облечете тънки дрехи, леки обувки, лека храна и т.н.“ (166)

„Мазнините са акумулатори на топлинна енергия в човека. Който няма вътрешни мазнини, лесно губи топлината си. По тази причина слабите хора, както и тези, които живеят на север, се нуждаят от мазни храни.“ (165)

Р. Щайнер: „За гърдите и за правилното хранене на сърцето безусловно следва да се приемат мазнини.“ (237)

Мит 2: Всички растителни мазнини са полезни

„Понякога вегетарианската храна от известни масла се разваля толкова много, че е в състояние да разстрои стомаха дори повече от месната.“ (95)

„Маслото, колкото да го рафинират, то се разваля. Сега вземете рафинираното масло. Ако ми трябваше шарлан за цяла година, ще взема 5–6 крини[2] орехи – това ми е шарланът. Ще счупя 10 ореха, ще извадя черупките и ще взема ядките вътре. Ще ги добавя в яденето – ето шарланът. Сега, купете си орехи.

Трябва ти шарлан да готвиш: 50 ореха в яденето – най-здравословна храна. Или вземете си лешници, или бадеми, и добавете тях – и те имат масло.

После, имате слънчогледово семе. Да кажем, имате една машинка да ги мелите. Вземете машинка да ги белили, сложете 100–150 грама от слънчогледа и яденето ще бъде по-вкусно, отколкото да имате рафинираното масло.“ То е така рафинирано, че онези здравословни масла и витамини се развалят. Отдавна си заминават.“ (170)

„Можете ли да направите вгорченото, гранясалото масло сладко? Каквото и да правите с него, вие можете само да замаскирате малко горчивия му вкус...

Купите ли такова масло, нищо друго не остава, освен да го изхвърлите. Колкото и да струва, не жалете парите. Такова масло не е за ядене.“ (169)

[2] Мярка за тегло – една крина се равнява на около 15 кг.

„Ще счукате орехи или стотина грама слънчогледови семена и ще ги добавите в яденето. Така използвано, маслото е безвредно. Приготвят ли го изкуствено, чрез разни киселини, то се отразява вредно върху човешкия организъм.“ (171)

„Разправяше ми един как не са пречистили маслата, понеже добавят сода каустик, пък тя разяжда. Като добавят сода каустик, после прекарват маслото през вода и тази вода става нечиста. За известно количество масло трябва да употребят и определено количество вода, за да се пречисти, но като пречистват, оставят същата вода и за другото масло, тъй че пречистването не става правилно. Този сърбеж се заражда, понеже в маслото остава сода каустик и като влезе вътре, започва да произвежда сърбеж, съединение става, започва да те сърби...

Вземете си един чувал орехи. Вземи 20 ореха, извади черупките, добави ги в ястието, защо ти трябва шарлан? Защо ти трябва да купуваш шарлан, който се разваля? Чудни са! Трябва да има сега слънчоглед. Аз ще взема слънчогледено семе и като ми трябва малко масло, ще го счукам. Ще имам слънчогледово семе и ще имам машинка сам да ги правя. Сега вие ходите да купите маслото на този, на онзи, но то не е чисто.“ (172)

„Всеки може да отвори гостилница, но да не готви с кокосово масло от преди 4-5 години или пък със слънчогледово масло, изстискано преди няколко месеца, от което като ядете да повръщате.

Не, всеки трябва да готви с чисто, прясно масло. Семето на слънчогледа трябва да се мели най-много един месец преди употребата, за да не се образуват в него утайки, които разстройват стомаха.“ (168)

Мит 3: Плодовете са много полезни, така че можем да ги консумираме неограничено[3]

„Ако един вегетарианец има мътни очи, причината е излишното количество захар в организма му.“ (173)

„Лютите чушки помагат против треска, но за здрав човек те не се препоръчват. Също така, не се препоръчват и много кисели и сладки храни. Ако човек прекара целия си живот в охолност и безгрижие, той ще придобие голяма мекота, която не е на място. Това е мекота без пластичност. Такава мекота разваля човека. Ако пък употребява много кисели храни, човек придобива повече енергия, отколкото му трябва, вследствие на което става много остър. Всяка храна трябва да се употребява в такова количество, каквото е нужно за организма.“ (174)

„Киселините дават повече активност, а сладките храни повече мекота. Но когато сладките храни се повече, образува се каша и човек става много отстъпчив.“ (175)

„Един килограм захарин[4] се равнява по сладост на хиляда килограма захар. Обаче в захарина липсва нещо, което го прави вреден за здравия организъм.“ (176)

---

3 Този мит е известен още като „Стига да ядем храна, бедна на мазнини, няма проблем за здравето, дори тя да е много богата на захари и да се приема по цял ден, през 1-2 часа.“

4 Подсладителят Аспартам, открит през 1965г., е значително по-токсичен от захарина.

Мит 4: Соковете, супите, пюретата и смутитата са здравословни и хранителни

„Течната храна, супа и др. са трудносмилаеми. Само храна, която се дъвче, е лесносмилаема.“ (4)

„Ако човек се храни само с течна храна, има опасност да се повредят зъбите му. Аз понякога съм против супите, защото от тях могат да се повредят зъбите. Зъбите на американците са повредени по причина на един начин на неестествено хранене. Те ще изяждат една гореща пържола, а след това – около 200–250 грама сладолед. След него пък ще изпият едно горещо кафе, после пак студено и т. н. Това е несъответствие в храненето.“ (16)

„Като дъвчете храната, тогава ще видите колко вкусна ще бъде тя, каква приятност, какво щастие и доволство ще изпитате.“ (177)

„Докато ядете супа, няма да се оправи света. Здрава, твърда храна трябва, която да подложим на нашите зъби, да я дъвчем.” (179)

„Някои хора бързо ядат, бързо дъвчат и бързо поглъщат. Който яде бързо, зле пати.“ (181)

„За да запази здравословното си състояние, както и чистотата и яснотата на очите си, човек трябва да яде малко и да дъвче храната си добре.“ (186)

„Човек трябва да дъвче храната си добре, част от нея да се всмуква и от езика. Не дъвче ли храната си добре, човек се излага на големи опасности... Човек, който не знае да дъвче, той не може да мисли. Затова, ако ти искаш да мислиш сериозно, трябва много да дъвчеш храната си. Тези бозайници, които преживят, защо са кротки? Конят преживя ли? Не, той е по-сприхав. Вземете вола, защо е той разположен? След като е насъбрал храната, седне и започне да преживя.“ (190)

„Хората трябва да ядат бавно и да дъвчат храната си добре. Ако не спазват тия правила при храненето, стомахът им ще се разстрои и ще трябва да взимат очистително, да подобрят състоянието си.

Някой яде бързо, иска час по-скоро да отиде в магазина си, да продава стоката си. Той не мисли, че като яде бързо, ще разстрои стомаха си и ще изгуби повече време, отколкото ако се нахрани спокойно.“ (191)

„Като ядете, ще мислите за храненето и за дъвченето. Правилното дъвчене оказва влияние върху човешките мисли, чувства и постъпки. С други думи казано: Правилното дъвчене оказва влияние върху човешкия характер. Ако човек се отнася небрежно към дъвченето на храната, какво отношение ще има към другите си задължения? Важен процес е дъвченето – от него зависи бъдещето на човека.“ (184)

„В старата култура се позволява кадене с тамян, но в новата – никакъв тамян не се позволява. Новата култура не позволява да се вадят никакви екстракти, никакви есенции от плодове. Всичко трябва да се употребява в естествен вид, както природата го е дала.“ (182)

„Когато яде, човек трябва да бъде разположен, да седне пред трапезата тих и спокоен и да яде бавно, да дъвче храната си добре. Това може да продължава 40 минути, а може и цял час – няма защо да бърза.

Някой отива на гостилница, бърза да се нахрани, че еди-кой си го чакал отвън. Питам: Може ли човек да бъде здрав при такова бързане?“ (22)

„В нашия век хората много обичат супи, навсякъде започват със супи. Ако възрастният изхвърли супата, няма да бъде зле. Зъбите се развалят. Като дъвче човек, заздравява зъбите, а със супа зъбите се развалят.“ (92)

„Яжте всякога пресни плодове. Дъвчете ги добре, бавно, за да изсмуквате жизнените сокове от тях. Така приети в организма ви, те ще предизвикат у вас силна реакция към нов живот.“ (123)

„Човек трябва да се учи да дъвче, а не да гълта храната си. Дъвченето е символ на живота.“ (180)

„Колкото по-дълго се държи храната в устата и повече се дъвче, толкова по-добре се използва.“ (183)

„Храната трябва да се дъвче дълго време, за да се използва енергията, която се съдържа в нея. Индусите я наричат прана... Като дъвчете храната, животворната енергия минава през езика и се складира в нервната система. Колкото по-малко дъвчете храната, толкова по-малко енергия внасяте в нервната система.“ (196)

„Аз много пъти съм казвал, че по-лоша храна от супата няма.“ (194)

„От вашето дъвчене ще се познае до каква степен на развитие сте дошли.“ (185)

„Първото условие при храненето е дъвченето. Който яде без да дъвче храната, съкращава живота си. Като ядете плодове, пак трябва да дъвчете. Мнозина ядат гроздето бързо като гълтат цели зърна. В люспицата на гроздето се намират много витамини, които могат да се използват само при много дъвкане.

Добре е семките на гроздето да не се гълтат. Човек трябва да гледа на храненето като на свещен акт.“ (187)

„Ако изцедите гроздовия сок, една минута след изцеждането той е изгубил нещо от своята ценност.“ (188)

„Разумният свят следи човека как се храни. Ако видят, че яде бързо, не дъвче добре храната, те имат особено мнение за него: знаят, че работите на този човек няма да вървят добре. Обаче ако той яде бавно и добре дъвче храната си, те му помагат във всичките работи.“ (192)

„Неразположен си, обезсърчен си, казваш: „Тази работа няма да я бъде.“ Казваш: „няма да я бъде“, но я започни да ядеш. Като започнеш да ядеш, ще дойде някоя светла идея, казваш: Ще се оправи тази работа!“ (193)

„Не е все едно дали ще ядете чукано жито, или ще го дъвчете. В дъвченето е силата... Ако дъвчеш храната добре, ще мислиш добре. Щом дъвчеш храната си както трябва, ще изпитваш приятно разположение, което ще ти даде импулс за работа и за учене... Ако не дъвчеш добре, не можеш да мислиш добре. Тогава ще страдаш от разстройство на стомаха и на корема.“ (195)

Мит 5: Можем да съхраним витамините и полезността на храната чрез консервиране

„Не да сложиш в стомаха си царевица, която е варена преди 3 дни, а като свариш – да я ядеш. Не житото, като го свариш, след 3 дни да го ядеш. Не брашното, като се смели, че след 6 месеца да го ядеш.“ (144)

„Колкото консерви имате – раздайте ги и насадете пресни плодове, насадете нивите си навсякъде, това е новата култура и тогава ще бъдете свободни.“ (155)

„Сегашното консервиране на храната представлява отлагания, утайки, причиняващи много болести.“ (200)

„Сушените плодове имат смисъл само тогава, когато няма пресни. Тогава дори те са благословение за човека, ако ги има. Излязат ли обаче пресните плодове, те са за предпочитане пред сушените.“ (202)

„Аз съм даже и против консервирането на плодове. Консервирането на храните говори за израждане на човечеството. Докато храните се консервират, всякога ще съществуват болести… Консервираната храна пречи на правилното развитие на човека. Който се храни с консерви, не може да отиде при Бога.“ (208)

„Солените маслини са консервирани. Ако остане да се храним с консервирани работи – отиде животът.“ (211)

„Старите работи човек трябва да ги остави настрана. Една храна може да е била много хубаво сготвена първия ден. Но след като седяла 10 дни, вече тази храна се е развалила... Съвременните хора страдат от храни, които са престояли – сушена риба, консерви, сушени ябълки и брашно, което е от 2-3 години мляно.“ (198)

„Правилен възглед е следният: яж само пресни плодове. Яж само пресен хляб. Няма ли пресни плодове и пресен хляб, не яж. Не яж никакви консерви! Яж пресни, свежи плодове, току що откъснати от дървото. Яж прясно жито, преди да е мляно на воденица.“ (203)

„Консервираните плодове са изгубили голяма част от своята хранителност. Една египетска мумия, както и да я възстановяваш, тя не може да се сравни с онзи, живия човек, който сега се ражда и живее.“ (210)

Методи за съхранение на някои храни (212)

1. **Запазване на ябълки:** В трап в градината се поставят ред ябълки, ред папрат, ред ябълки, ред папрат... и върху най-горния ред папрат се засипват с дебел слой пръст. Така запазени, могат да траят цяла година и да са пресни. Може да се наредят по редове и в каца. Листата могат да бъдат още и от ябълка, дюля, лоза и т.н.

2**. Зелени пиперки и патладжани:** В дървен съд се поставя дебел слой суха пръст, върху него се поставят ред здрави пиперки, ненаранени, да не се опират една в друга, върху тях друг слой пръст, пак пиперки и т.н. Могат да траят цяла година.

3. **Домати**: Не добре узрели домати се изскубват с целия корен и окачат на таван да висят с корена нагоре. Така доматите постепенно узряват и се запазват дълго.

Мит 6: Ако ни представят един продукт като био, еко, здравословен, суров, веган, ръчно изработен и скъп, той гарантирано е полезен

„Сегашните вегетарианци, както нареждат своите менюта, това е много неестествено и произволно; и вследствие на това, то е неестествено, немузикално меню. Като влезеш в такъв един вегетариански ресторант, вътре не представлява никаква музика – това е цяла една каша. После – тези развалените масла и растителните масла не са чисти. И след като излезеш, ти усещаш тежест в стомаха.“ (213)

„Вие не сте ходили по гостилниците да видите как готвят готвачите. Често вие се отбивате ту в една, ту в друга гостилница или сладкарница да си хапнете нещо сладко, но не знаете, че в пастите много пъти се поставят развалени яйца... Че ще пострадате, това е друг въпрос. Гостилничарят може да ви сготви каквото искате, но вие още не сте сигурни дали тази храна, която сте пожелали, е здравословна.“ (214)

„Много пъти вие ядете пасти, направени, но ако идете в тези сладкарници, ще видите, че много яйца са влезли в тях, макар и да са развалени.“ (217)

„Щом постави човек лъжата в живота си като основа, непременно ще го сполетят всички нещастия. В Америка се държи статистика колко се употребява лъжата в търговията. На 100 най-малко 75 процента си служат с лъжата. Навсякъде се прилага лъжата. Взел съм едно шише със зехтин, който минава за най-чист зехтин, но не е такъв. На зехтин мирише, а има такива примеси, които изменят свойствата му. Смесват го навсякъде с разни примеси. Питам: Кое е онова, което кара човека да си служи с такива средства? Днес хората избират разни нови способи да фалшифицират стоките си. Ако разгледате съвременното човечество – от единия до другия край всички си служат с нечестни средства.“ (216)

„Полезно е вегетарианството, но вегетарианските гостилници са се изхитрили, започнали са да готвят с развалено масло (олио). Слушам напоследък, много се оплакват, че са развалили стомаха си, яли са в някоя вегетарианска гостилница. Значи вегетарианството днес не е поставено на идейна основа. Тук играят роля вече парите. Някой кара известно време вегетарианство и после казва: „Не може по този начин да се кара.“ Защо? Дошъл до развaленото вегетарианство.“ (218)

„Пазете се от пасти, бонбони, шоколади, правени с развалени яйца и масло. Външно може да са привлекателни, но материалът им не е добър...

Вие често пълните сладкарниците, но не сте обърнали внимание как правят пастите.“ (219)

„В брашното по някой път добавят пясък или гърците купуват олио по 14 лева и го смесват в зехтина, продават го двойно. Тия примесвания стават навсякъде.“ (220)

Мит 7: Пълнозърнестият хляб с квас е най-високият идеал

„В бъдеще трябва да се избират фурнаджиите. Болен, грешен, нечестен човек не може да бъде фурнаджия. Само добрият, честният, здравият може да стане фурнаджия. Като меси хляба, той трябва да пее, да мисли добро за всички. Ако домакинята не е разположена, не трябва да меси хляб. Неразположението е като проказата. Не внасяйте тая проказа в хляба.” (221)

„Камъните, през които минава житото за да се смели, оставят в полученото брашно своите отрицателни енергии, които се предават на хората. По същия начин и железният нож, с който режат хляба, оставя своите отрицателни влияния в хората, които го ядат. Като изучавате живота на светиите, проследете дали те са употребявали ножове за рязане на хляб. Съвременните хора си служат с ножове, с вилици и минават за културни. Каква култура има в това?“ (222)

„Не оставяйте хляба за другия ден... Ще кажете, че сухият хляб е по-хранителен. Аз не вярвам в това.” (223)

„Вареното жито е по-хранително от хляба. Като се мели на брашно и пече в пещта, житото губи част от своята хранителност.“ (226)

„Едно време хлябът се ядеше пресен, а сега го пекат на сухари, да издържа няколко години. Каква полза ще имате от печен хляб?” (229)

„В бъдещата култура воденици няма да има... Когато житото се мели, голяма част от маслата, както и от хранителните сокове, изчезват. След като смелят житото, слагат брашното в чували, дето стои по 5-6 месеца. Това брашно вече не е живо. То е изгубило своята жизненост, всякакъв живот от него изчезва.

Ето защо най-добре е житото да се не мели, да се яде сурово, но понеже съвременните хора нямат здрави зъби, житото трябва да се вари и в този вид, докато е топло още, да се яде.

Ако остане жито от днес за утре, то не трябва да се яде. Всеки ден трябва да се вари прясно жито. Казвате: „Как ще се намери толкова време, всеки ден да се вари жито?" Вярно е, че е малко непрактично, но щом човек съзнае ползата от житото, ще намери начин.“ (224)

„Казват: „Наука е това да мелиш житото.” Никаква наука не е. Това е най-лошият опит, който съвременните хора правят... Като се мели житото, всички хранителни масла излизат навън. Значи това мощното, хранителното в житото излита, а остават само триците.” (199)

„Искате ли да се храните с чиста, здравословна храна, ще знаете, че не е безразлично как се приготвя хлябът... Житото може да е смляно преди 2-3 дена, но като мине една седмица, наново трябва да се смели, съвсем прясно.

Аз не съм за многото варене на житото.“ (227)

„Сам ще си сваря хубаво жито и ще ям. Ако направя хляб, която и жена да го прави, този хляб не е така чист, както свареното жито. Или, ако са ми здрави зъбите, ще го накисна в топла вода и ще го дъвча. Това жито ще бъде много по-полезно, отколкото този хляб.” (33)

Мит 8: Солта е вредна и не трябва да я консумираме

„Сладките и мазни храни дават мекота, солените – равновесие.“ (7)

„Защо боледуват хората? Защото малко сол имат. Боледуваш, малко сол има. Разтвори готварска сол във вода, изпий я. Но вие казвате: „Солта може ли да лекува?“ Ако знаеш как да я възприемеш, може. Ще възприемеш солта в храната. Някои поддържаха досега, че храните, когато се готвят, не трябва да бъдат солени, вредят. То е така, но понеже в голямата горещина човек се изпотява много пъти, тази вода, която излиза, извлича голямо количество от солта и човек се обезсолява и вследствие на това той заболява. Някои пият чай или топла вода – сол трябва да добавиш в чая си вътре.“ (97)

Рудолф Щайнер: „Ако човекът няма в главата си нужното количество соли, не може да мисли нормално...

Солите, даже и когато ги поемаме само в малки количества, са един извънредно важен хранителен продукт, не само продукт за вкус. Ние солим нашите ястия не само за да киселеят приятно на вкус, ние солим нашите ястия главно за да можем изобщо да мислим. Следователно солите трябва да достигнат мозъка, за да можем изобщо да мислим. Солите най-много са свързани с това, което представлява нашето мислене. Ако някой например е болен така, че той да отлага в стомаха или в червата си всички соли от храната и да не ги изпраща с кръвта в мозъка, той става слабоумен, глупав.“ (231)

Мит 9: Калориите и веществата определят избора ни на здравословни храни, а учените знаят добре какво ни е нужно

„Не е научно онова, което ученият човек доказва, например какви хранителни вещества има в житното зърно; научно е само това, което, след като го приемеш, остава в тялото ти и можеш да се ползваш. Това е наука. Тези научни данни как можеш да ги използваш – това е въпросът, а другото са фиктивни числа." (232)

„Сега разправят за яденето, че било такова, че съдържало калории. Нямам нищо против калориите. Но всяка една храна, която не предизвиква в тебе любов, тази храна е отровна.“ (233)

„Съвременната наука препоръчва на човека да се храни добре, да внесе в организма си известно количество калории, витамини и мазнини; и като се научи да преяжда – тя ще започне да го лекува. Това не е правилен начин на хранене.“ (234)

„За всички същества природата е създала храни. Никога не употребявай храна, която не е създадена за тебе. Може да се съберат всичките учени хора и да казват какви хранителни вещества трябва да съдържа храната. За човека има специфична храна, която е приготвена, и всички трябва да намерят тази храна.“ (97)

„Преди съвременните учени хора да кажат колко калории има в храната, воловете вече знаеха колко калории приемат... На всяко живо същество природата е дала особено сетиво за храната. Ако то слуша, не му трябват никакви книги, то би се хранило най-добре. Онези, които са създали човека, са му дали начин как да се храни, колко храна да употребява.“ (235)

„Сегашните лекари определят колко грама от всички вещества трябва да вземеш на ден. Колко белтъчини, колко мазнини и т.н. Те определят по един механичен начин. Ти може да вземеш колкото мазнини искаш, но колко от тези мазнини ще бъдат асимилирани? Твоят организъм може да ги върне, не работи.

Ти може да изядеш цяло агне, но колко ще извадиш от това агне? Това е въпросът. В Индия индуските йоги на ден ще изядат по 100 грама ориз, някои и по 50 грама, но той ще извади от него 10 пъти повече хранителни вещества, отколкото един човек, който яде 5 пилета на ден. Той седне, че дъвче, дъвче, всички хранителни вещества се асимилират. Съвременните европейски народи седят и ядат и мислят за друго. Никога не се позволява докато ядеш да мислиш за други работи. Ще мислиш само за хляба, понеже имаш едно свещено нещо.“ (236)

Рудолф Щайнер: „По отношение на белтъчините (протеините), съвременната наука попадна в неловко положение: Само преди 20 години учеха, че за ден на човек е необходимо да приема поне по 120 гр. белтък, за да бъде здрав. Храненето като цяло беше ориентирано така, че на човека се предписваше определена диета за получаване от организма на необходимото количество белтъчини. И така, смяташе се, че са необходими 120 гр.

Днес науката отново се върна към проблема. В настояще време се знае, че ако човек употребява в храната толкова много белтък, това способства не за здравето, а за болестта; защото значителна част от белтъчините в храносмилателната система на човека загнива.

Вследствие на ежедневната употреба на 120 гр. белтъчини, в червата постоянно се образува нещо, подобно на гниещо яйце, което подлага на силно натравяне съдържанието на стомаха и силно го замърсява; токсините преминават после в организма. Освен това, образуването в организма на вещества, способстващи в по-късна възраст за развитието на атеросклероза (калциране на артериите), е следствие главно от прекомерната употреба на белтъчини. Човек, освен това, става извънредно лесно податлив на всевъзможни инфекции.

Човек толкова по-малко е подложен на опасност от инфекциозни заболявания – разбира се, необходимото количество той все пак трябва да приеме – колкото по-малко белтъчини употребява...

Показателно е, че днес съвременната наука учи, че са необходими не 120 гр. белтъчини, а само от 20 до 50 гр. Както се казва, това е необходимата за човека ежедневна порция. Ето с каква бързина мени възгледа си науката – само за 2 десетилетия. Следователно вие виждате колко струват така наречените „научни" твърдения.

Ако ви се наложи да се занимавате с този въпрос, вземайки в ръцете си енциклопедичен речник с 20-годишна давност, в съответната статия вие бихте прочели, че са ви необходими 120 гр. белтъчини; но запознавайки се с по-късни издания, вие ще прочетете: „необходими са само от 20 до 50 гр., а ако приемате повече, ще се разболеете".

И така, вие виждате, как всъщност стои работата с научните истини." (237)

Мит 10: Природосъобразният живот отнема много време и е неприложим в съвременното натоварено ежедневие

„Казвате: „Ние бихме могли да заставим света да върви по нашия път, но ние се страхуваме." – Не, вие се страхувате кой ще свърши работата ви. Например питам ви: Колко часа трябват, за да изметете стаята си?

Мен ми трябват само 5 минути, за да измета 4 стаи, 10-15 минути да сготвя вашето ядене, 5 минути да се облека, 1 минута да се измия. Колко стават?“ (238)

„Вие употребявате 3 часа да готвите. Ако аз вляза във вашата кухня, мене ми трябват само 15 минути, за да сготвя. Аз ще сготвя за 10–20 минути едно отлично ядене.“ (239)

„Сега вземете жените, сестрите – по 4–5 часа отнема, докато операт дрехите, а тя е работа за 10 минути. Сега за готвене употребяват половин ден, а то за 10 минути може да стане. Къщата може да изчисти само за 5–10 минути. Цяла седмица ще мажат, а то е работа за 5 минути.

Ние вършим работите, които дълго време отнемат, а за по няколко минути може да се свършат.“ (240)

„Гледам, някоя жена 4–5 часа готви. То е работа за десет минути, не се изисква много време.“ (241)

Мит 11: Хомеопатията не е ефективен метод за лечение

„Алопатите поддържат, че външната подбудителна причина трябва да бъде много силна и дават силни дози лекарства. Хомеопатите поддържат, че външната причина трябва да бъде много слаба и дават за лекарства силно разредени течности. Каквато и да бъде външната причина, всички съзнават, че човек може да се лекува, когато се събуди в него резервната жизнена енергия и се подтикне към деятелност.“ (242)

„Щом болният се ободри и обнадежди, оздравяването му е сигурно. В такъв случай, ако болният е трескав, лекарят не трябва да му предписва 500 милиграма хинин, каквато е дозата за възрастния, но трябва да го лекува по хомеопатичен начин. Така че когато лекарите и ближните на болния успеят да събудят вярата и надеждата на болния, лекуването му е сигурно. Това е един положителен и сигурен метод за лекуване.“ (243)

„“Как да се лекуваме?“ – Лекувайте се по хомеопатичен начин. Това е нов метод в медицината. Като го прилагате, ще видите какви чудеса стават с малките дози. Малките величини произвеждат по-големи резултати от големите. Хомеопатията си служи с крайно малки величини. Например едно много малко количество от дадено вещество, единица с 60 нули накрая, може да произведе голямо въздействие върху човешкия организъм. Достатъчно е болният да вземе само една капка от тази крайно разредена материя и веднага да оздравее.“ (248)

„Дойде един хомеопат и ще даде една малка доза... Вие може да мислите, че не действа. Тия малките дози произвеждат своите резултати. Онзи, който разбира, ще разбере, че има някаква сила. Невежите хора разбират видимите работи, само това, което се вижда.“ (178)

„При хомеопатията методите са подобни на тия на Любовта. Досега всички са били алопати. Време е да минат към хомеопатия – от силни към слаби дози.“ (244)

„При алопатията може да приемете цяла аптека лекарства, без да усетите особена реакция. При малките дози може да имате по-големи резултати.“ (245)

„Цялата хомеопатична аптека може да я нагълтате. Обаче не е така с алопатията: ако някой се опита да нагълта една такава аптека, ще плати с живота си.“ (246)

„Отличават се алопатиците от хомеопатиците. Алопатиците поддържат силните дози, а хомеопатиците – слабите дози. Едните са прави и другите са прави." (249)

„Аз взимах едното хапче и го разделях на 12, 15, 16, 20, 25, 30 малки парченца... Казвам му: „Направи един опит. Ти си хомеопат. Вземи двама болни. На единия дай цели хапчета, а на другия – малкото парченце. И ще видиш, че резултатите ще бъдат същите...“ Следователно хапчето може да услужи на 20 души, а по неговия метод само на 1 човек. Но в този случай, в това парченце аз от себе си влагам нещо. Силата седи в това – вземам това хапче и като го деля, вложа нещо. Това, което аз слагам в малкото хапче, то лекува –мисълта, която влагам. Ако ти влагаш нещо и се колебаеш, няма да има резултат. (247)

Мит 12: Кърменето не е важно за детското развитие

„Децата отначало трябва да се хранят с много добра храна. За да може детето добре да се храни, майката трябва да има отлична мисъл, чувство и постъпка.

Ако майката не мисли добре, ако майката не чувства добре и не постъпва добре, образува се една нечиста храна вътре в нейните гърди. Това дете още в началото майката го отравя със своите мисли и чувства. Тя отравя детето, без тя да иска. В семейството, децата дето са родени, бащата не знае, той ще се скара с майката и при всяко каране се образува отрова. Всяко подозрение образува отрова. Във всички отрицателни мисли се образуват отрови. Най-първо трябва да се научим да мислим правилно, за да се освободим от съвременните отрови." (103)

„"Да се дава ли мляко на децата?" – След седмата година може да им давате мляко от животни. Майчиното мляко е от голямо значение за детето. Когато то се допира до гърдите на майка си, върху него оказва влияние не само млякото, което поглъща, но и магнетичната сила, изтичаща ту от лявата, ту от дясната гръд на майката. Ако друга жена го храни, няма да произведе същия ефект. От майката излиза сила, която облагородява детето. Когато майката кърми детето си, тя трябва да има най-добро разположение, да не се гневи." (250)

„До три години майката може да кърми детето си, но от четвъртата година нататък то трябва вече да дъвче храната си." (252)

„Каква да бъде храната на малките деца? – В найранната възраст на децата Природата им препоръчва майчиното мляко, а после – това на добитъка. Добре е да се дава на децата житен сок, той е хранителен. Вие, майките, имате опитност върху храненето на децата; сега ви остава да проверявате всичко, което знаете, и въз основа на тази опитност да прилагате нещо ново. В храната трябва да има известно разнообразие.“ (8)

„Много майки още в началото осакатяват своите деца. Много хора са осакатени. Някои хора са осакатени в първия месец на бременността, някои – във втория, някои – в третия, а някои се осакатяват след като се родят до третата година. Докато детето суче от майка си, тя може да го осакати. Всяка тревога отравя млякото. Майката, която храни детето си с мляко, не трябва да има никакви отрицателни мисли. Всяка отрицателна мисъл носи отрова, с която майката може да отрови детето си.“ (239)

„От качеството на майчиното мляко зависи бъдещия живот на детето. А млякото на майката се определя от мислите, които са минали през нея.

Не е достатъчно само кърмачката да има мляко, но тя трябва да вложи в него най-хубавите си мисли, най-хубавите си чувства, най-хубавите си действия. Тогава нейното дете ще бъде най-хубавото. “ (251)

„Ако майката се е намирала в едно тревожно състояние, когато е зачевала детето, когато го е носила и кърмила, то тези състояния ще се предадат на детето, но ако тя се е намирала в едно светло настроение, ако е била изпълнена с любов, ако е гледала само красиви неща, то и детето ще носи същите състояния.“ (253)

„Ако майката се тревожи и гневи по няколко пъти на ден и кърми дете, тя ще го отрови с млякото си.“ (253)

„Една майка пита с какво трябва да храни детето си. Тя трябва да го храни със своето мляко. Ако майката няма мляко, да не ражда. Щом е родила едно дете и не може да го кърми, то човек няма да стане. Няма в историята пример, дето майките да не са кърмили своите деца и да са станали гениални. Не само това, но майка, която кърми детето си 3 години, тя не трябва никаква лоша мисъл да има.... Ако ти отхранваш едно дете с млякото на една овца, то ще замяза на овцата. Няма да бъде лошо, но няма да бъде това, което ти очакваш.“ (254)

„Дете, което не е кърмено от майка си и което не е чувало гласа на баща си, е лишено от най-благоприятните условия на живота.“ (255)

„Една жена, щом е родила, щом е станала майка, тя трябва да кърми детето си със своето мляко, и когато го кърми, трябва да живее чист живот, да не допуска отрицателни мисли и нищо не трябва да нарушава нейния мир. Тези кашички, които сега майките дават на децата си, не могат да дадат на детето това, което майчиното мляко съдържа. В майчиното мляко се съдържат ценни елементи и разумни сили, които в друга храна в никакъв случай не можете да намерите, в никакви млека.“ (256)

„Сега се прави изкуствено мляко, но онези, които го ядат, всякога имат диария. Онова мляко, което получавате направо от кравите, има нещо, което в изкуственото мляко го няма. Това, което природата влага, човек по изкуствен начин не може да вложи.“ (316)

3. Вегетарианство, веганство, суровоядство, слънцеядство

„Тези лоши духове ни научиха да ядем месо, понеже сме имали кучешки зъби. Когато Господ направи човека, последният нямаше кучешки зъби. Това мога да го докажа. Кучешките зъби човек си ги създаде... Месото е синоним на греха. То значи да унищожиш живот, който е Божествен. Затова Бог ни държи отговорни.“ (257)

„Когато казвам, че човек не трябва да яде месо, това значи, че силите на низшия живот противодействат на нашия живот. Затова растителната храна е по-добра. Ако иска да бъде физически силен, човек нека да яде месо, а ако иска да стане духовно силен, трябва да яде растителна храна. Когато човек не яде месна храна, това значи, че Христос е събуден у него.“ (258)

„Бог е направил човека да се храни с плодове, а вие ядете месо. Месната храна е внесла такива отрови във вашия организъм, че днес той представлява сбор от нечистотии. Това го доказва и самата наука. Ако бихте имали непокварено обоняние, вие бихте странели далеч един от друг, – такава смрад се носи от онези, които ядат месо. Като ми каже някой, че боледува, първото условие за подобрение е да промени храната си.“ (259)

„”Аз съм вегетарианец, водя чист живот.” – Да, на физическия свят си вегетарианец, не ядеш месо, но в духовния свят си пълен месоядец. Ти си тщеславен, горд човек. Какво по-голямо месоядство от това?“ (260)

„Прекомерното избиване на бозайниците създава аномалия в природата. Повечето болести се дължат на избиването на бозайниците и на птиците... Знаете ли какво става след безразборното изтичане на тази животинска кръв? – От изпаренията ѝ се образуват условия за вредоносните бацили, от които идват всичките злини в органичния свят. За да се постигне равновесие в природата, тя трябваше да отдели около 100,000,000 литра кръв, за да се балансира тази на животните.

Но днес, в тази война, се пусна около 200,000,000 литра човешка кръв. Някои ще искат да докажа това нещо. Аз имам ред доказателства за това“ (261)

„Ако обърнете погледа си към природата, ще видите, че хранителните елементи, които се съдържат в месото на бозайниците, се срещат в зеленчуците и в плодовете даже в по-голямо количество и в по-чисто състояние. Човек трябва да знае как да използва енергията от природата, да я приеме от нейния първичен източник, а не от животните. Днес животните възприемат първичната енергия от природата, а хората – от тях.

Друго щеше да бъде здравословното състояние на човека, ако той по един разумен и съзнателен начин сам би използвал енергията на природата.“ (262)

„Месната храна – това е най-голямата отрова, която човек може да приеме.“ (263)

„Ако вие 10 години сте се хранили с плодове и не сте посяли нито едно дърво, тогава вие не сте от добрите последователи на вегетарианството, на плодоядството. Като посеете едно дърво, вие вече сте сготвили, ще се научите как да готвите ябълки, круши, сливи.“ (295)

„Наистина месото е по-силна, но по-вредна храна. Тя съдържа повече отрови и прави човека груб, жесток. Тревопасните, като вегетарианци, са дошли до по-високо съзнание от месоядните животни. Като ги колят, те изпитват особен страх, който образува в организма им известни токсини. Хората, като ядат месото на тревопасните, приемат тези токсини в организма си и започват да боледуват, особено от неврастения. И лекарите признават това, но казват: „Съвременният човек не може още без месо."

Който иска да влезе в расата на Любовта, трябва идейно, по убеждение да се откаже от месото. Човек трябва да пресъздаде своя организъм. Ако не може да направи това, дълго време ще живее с подбудите на животните...

Ако една певица започне да пие, да яде много месо, непременно ще развали гласа си. За да пее добре, певицата трябва да има добри, благородни чувства. Те внасят подтик, импулс към възвишеното. Ето защо певицата не трябва да се храни с месо, да пие, да пуши, да яде кисело или лютиво." (264)

„Опасността от вегетарианството за някои хора се заключава в това, че те имат животински подтици, а искат да живеят по човешки. У такива хора се явява известно стълкновение в стомаха и те казват: „Не ни понася нещо вегетарианството." – Човек трябва да бъде вегетарианец по убеждение. Тогава той ще може да асимилира правилно храната, която приема. Освен това, животното в човека трябва да вярва в него и да знае, че храната, която му се дава, напълно отговаря за него. Не вярва ли животното в човека, в своя господар, помежду им ще се яви известна дисхармония." (265)

„Клетките на месото са много индивидуализирани, много егоистични. Тия клетки, като влязат в състава на човешкия организъм, ще му предадат своите специфични свойства. Например клетките на свинята са много егоистични. Те са големи аристократки. По-егоистични клетки от тия на свинята няма. Свинята не обича да работи. Тя си живее по своя кеф. Цял ден рови и яде...

Когато клетките на месната храна влязат в човешкия организъм, той трябва да употреби 10 пъти повече енергия, за да ги задържи в себе си, да ги постави в известен устой и да ги впрегне на работа. А колко могат да изработят такива клетки? Защо са нужни тия работници на човека, ако те му донасят едно, а завличат 10?

Казват: „Да, това е свинско месо, вкусно е то!" – Да, свинско месо, което едно донася, а 10 отнася. Какво има в такава философия? Ще кажете: „Тогава какво трябва да ядем?" – Ще ядете такава храна, която ще донесе 10, а едно ще завлече. Коя е тази храна? За сега тя е растителната и плодната храна. Това неестествено състояние, в което е попаднал целия културен свят, се дължи именно на месната храна. Това е един чисто физиологичен, един чисто биологичен закон. Ако учените хора искат да спасят тази култура, трябва да започнат с храната. Новото поколение трябва да се създаде именно от тази фина материя, в която да не проникват никакви недъзи." (266)

„Да не ядем месо, това подразбира да не се удоволстваме. Да се удоволстваме – това подразбира да вършим грях, т.е. да ядем храна, за която организмът не е готов. Ядем ли такава храна, тя служи като отрова.

Това пък е най-голямото зло, което можем да извършим със себе си. Месната храна съдържа най-силната отрова за човешкия организъм." (267)

„Ще кажете: „С какво трябва да се храним ние, съвременните хора – с месна или с растителна храна? Казвам: В храните изобщо, особено в месната, се забелязват много изпражнения от микроорганизми, които се развиват в тях. Голяма част от месото е пълно с такива изпражнения. Не е имало досега случай някой светия или адепт да се е хранил с месо без да се е опетнил. Тия нечистотии се срещат и в растенията, и в плодовете, но в минимално количество в сравнение с тия в месото.“ (268)

„Всички хора, които днес употребяват месна храна, са придобили нещо животинско в характера си. Те почти не мислят за Бога и казват: „Всичко, което е създадено в света, трябва да се яде. Нищо повече!“

Като изследвам месната храна, намирам, че на физическия свят тя представя голямо зло за човечеството...

Месната храна сега не е хигиенична и не съставя благоприятно условие за човешкото развитие, защото вибрациите на тази храна са от друг род, несъответен за хората. Понеже тези същества са от по-низка еволюция, те стават причина за слизането на хората към земята. Ето защо, който яде месна храна, с това той си приготвя вече условия за своето разрушение.“ (269)

„Аз отричам месната храна, защото зная, че всички престъпления в света се дължат само на нея. Това е дълбокият смисъл защо не трябва да се яде месо. Значи месото носи всички престъпления в себе си. Който яде месо, непременно ще пострада.

Не е лошо, че се докосваш до месото, но с докосването ти възприемаш лошото в него. Ако плътта е чиста, човек възприема чисти и светли мисли; ако не е чиста, той възприема само низши и нечисти мисли.“ (270)

„Днес се повдига въпросът месна или вегетарианска храна да се употребява. За предпочитане е вегетарианската храна. Защо? Едно от научните обяснения, с които се поддържа вегетарианството, е обстоятелството, че съзнанието на животните, които се колят, е доста развито. Те искат да живеят, не се поддават доброволно на колене. Въпреки това, върху тях се упражнява насилие.

Насилието внася в организма на тия животни различни отрови, които минават и в човешкия организъм. Животните предчувстват, че ще ги колят, и започват да се смущават. Това смущение, този страх, тази омраза са причина за отровите, които се образуват в организма им. Човек трябва да наблюдава животните, които са определени за колене, за да види, че те предчувстват това няколко деня преди да бъдат заклани. Наблюдавайте кокошките в курниците, да видите какво смущение настава между тях, когато почувстват, че някоя от тях е определена на смърт. Страшни отрови се развиват в организма им! Един ден химиците ще изследват тези отрови и ще се убедят в истинността на тия твърдения.

Много култури и цивилизации са изчезнали заради отровите, които се съдържат в месната храна. Атлантската раса например е изчезнала по причина на отровите в месото на животните. Съвременната култура е осъдена да загине по същата причина. Сегашните хора употребяват много месо. Зъбите на американците са развалени от употребата на много месо. Не само зъбите им ще опадат, но и главите им ще оголеят от много ядене на месо. Падане на зъбите, оголяване на главите, хлътване на гърдите води към израждане на човека. Това израждане се дължи на отровите в месото, с което хората се хранят. Като знае това нещо, човек трябва да стане вегетарианец по идея, съзнателно, а не по подражание.

Някой става вегетарианец без някаква идея в себе си и като му замирише на кокошчица или на свинско, пожелава да си хапне малко, но срам го е от околните, които знаят, че не яде месо. Той съжалява в себе си, че е станал вегетарианец. Някой вегетарианец си купил 1-2 скумрии, опекъл ги, полял ги с лимон и започва да яде, но се озърта да не го види някой. Защо се страхува да не го видят? За хората ли е станал вегетарианец?

Когато се определя в себе си да стане вегетарианец или не, човек трябва да запита Бога какво Той ще го посъветва. Ако му се каже, че не трябва да яде месо поради отровите, които месната храна съдържа, той трябва да слуша, да изпълни този съвет. Ако не слуша съвета на Господа, никой не може да му помогне срещу тия отрови. Голям бич са те за съвременното човечество!

Болестите на хората се дължат именно на тия отрови. За да се изчисти кръвта на човека по естествен път, изискват се най-малко десет поколения чист живот. Има методи за бързо пречистване на кръвта, но те се дават на малцина – само на онези, които са готови да посветят живота си за служене на Бога. С прилагането на тези методи за 10 години човек може да пречисти кръвта си и да се подмлади. Наука е това.“ (271)

„Как разрешават хората глада? Като използват готовите хранителни вещества в плодовете, растенията и животните. Затова човек се храни с плодове, с растителна и месна храна. Значи човек яде всякаква храна. От храната, която употребява, зависи какви ще бъдат неговите разбирания. Който се храни с месо, има различни разбирания от този, който употребява растителна храна. Човек трябва да изучава процеса на храненето, както и влиянието на храната върху себе си.“ (272)

„Днес всеки човек живее на Земята, но животът му още не е правилен. Защо? Защото не е дал място на любовта в живота си. Например някой е вегетарианец, но същевременно дава пари с лихви.

Наистина той не трови кръвта си както месоядецът, но затова пък трови душата си. Истинският вегетарианец трябва да се храни, освен с чиста храна, още и с чисти мисли, чувства и постъпки. Едно трябва да знае месоядецът: каквото и да напише като поет или писател или каквото предприеме като общественик или държавник, всичко ще бъде нещо обикновено. Той не може да даде на света нещо гениално, нещо безсмъртно.“ (273)

„Какви по-опасни каши можете да си представите от тия, които се приготвят от месо? Те съдържат отрови, които постепенно разрушават човешкия организъм. Когато препоръчват растителната храна пред месната, целта е организмът да се запази от отровите, които приема чрез месото, а не толкова да не страдат животните.“ (274)

„Да говориш лошо за хората, това е месоядство; да говориш добро за хората, това е вегетарианство. Значи има вегетарианство и месоядство в тесен и в широк смисъл на думата. Човек трябва да знае, че като говори лошо за някого, има възможност и той да попадне при същите условия, да се прояви като лош човек.“ (275)

„Месната храна съдържа такива вещества, които запушват порите. Това често предизвиква смъртта им. Когато половината от порите на клетките на човешкия организъм се запушат, той вече е кандидат за онзи свят. Можем да кажем, че онези животни, които живеят найдълго, не са месоядни, а вегетарианци.“ (278)

„Месото съдържа най-силните отрови, нищо повече. Месото е отрова. Няма да го ядеш. А пък растителните храни съдържат елементите на живота.“ (218)

„Новото подразбира нов начин на хранене, на мислене, на чувстване. Не се ли храни по нов начин, външно и вътрешно, човек не може да очаква големи постижения. Ще кажете, че храненето не пречи на човека да бъде нов, с нови идеи и разбирания, че той може да яде месо и пак да бъде нов човек, със стремеж към велик морал. – Не, покрай другото месоядецът внася злото в себе си и с месната храна. Който не може да се откаже от месната храна, той не може да се освободи и от злото.“ (276)

„Помнете: бъдещето на човека се определя от храната, която употребява. Колкото по-чиста и по-здравословна храна употребява, толкова по-велико и светло бъдеще си приготвя той. Ето защо, за да се очисти храната от отровите, които идат от земята и от самите животни, тя трябва да се пречисти. Никакъв физически или химически начин не е в състояние да пречисти храната от психическите отрови, освен мислите и чувствата на човека.

Най-много психически отрови се съдържат в месната храна. Страхът и отвращението, което животните изпитват, когато ги колят, внасят в организма им тия отрови. Като употребяват месото, хората възприемат тия отрови и се разстройват. Тази е причината за заболяването на хората от неврастения.

Голямо е желанието на животните за живот. Засега най-чиста и хигиенична храна е растителната.“ (277)

„Някои ядат и рибица, и пак казват, че са вегетарианци. Те превръщат рибата в растение.“ (290)

„Характерът, устойчивостта на човешките убеждения се определят от храната, която човек употребява. Мнозина мислят, че ако употребяват месна и разнообразна храна, ще станат физически силни, здрави, пълни. Те са на крив път. Преди всичко, пълнотата не показва, че човек е здрав… Онази храна е добра за човека, която е в състояние да организира силите на неговия организъм. Не може ли да направи това, колкото и да пълнее, човек трупа само материя, без да я организира.

Всяка клетка в човешкия организъм трябва да бъде организирана, жива, за да взима съзнателно участие във функциите на неговите органи.“ (279)

„За низшите животни месната храна е необходима, но за един по-висок живот, какъвто е човешкият, месната храна е вредна. Тя спъва човека в процеса на неговата еволюция. С каквато храна се храни човек, такива елементи внася в кръвта си.

Нечисто е месото на сегашните млекопитаещи, с които човек се храни. Като знае това, той трябва да пази чистотата на своята кръв, защото от нея зависи здравето, от нея зависи и психическото му състояние.“ (38)

„Като употребява вегетарианска храна, човек става по-чист. Месото съдържа повече отрови и прави човека жесток и груб. Когато колят животните, последните изпитват страх, който образува в организма им страшни отрови. Хората ядат месото, приемат тези отрови в себе си и в резултат се явяват болестите.” (280)

„Някои хора застъпват известни идеи, понеже им носят печалба. Някои проповядват вегетарианство, понеже имат известна печалба от гостилницата.“ (291)

„Мнозина искат да бъдат свободни, да живеят както намират за добре, но в края на краищата плащат за всички злоупотреби. Те казват, че докато живеят на земята, имат право да си хапнат и пийнат до насита. Те имат право да живеят както искат, но не могат да избегнат последствията на своя живот. Разумният човек знае това и казва: малко ще ям и малко ще пия...

Човек трябва да употребява такава храна, която доставя необходимите елементи за организма; която продължава живота и го прави приятен и която помага за развитието на неговите добродетели.

Като употребява месна храна, човек приема от животните такива неестествени енергии и елементи в своя организъм, за освобождаването от които се изискват стотици и хиляди години чист живот.“ (281)

„Човек се е отклонил от правилния начин на хранене. Бог е определил на човека да се храни с плодове, а той сам е нарушил този закон. От гледището на хигиената, месната храна е нечиста. В клетките на животните има много нечистотии, микроби, изпражнения, вследствие на което човек често боледува. Невъзможно е човек да се храни с месо и да бъде абсолютно здрав.“ (282)

„Ние, съвременните хора, умираме от неестествената храна, която употребяваме. Ще видите, че някой човек яде кокошки, птици, прасенца, агънца и тем подобни и мисли, че с тази храна ще влезе в Царството Божие. Кракът му не може да стъпи там! Всеки човек може да яде каквото иска, но Природата има следния закон: Всеки, който яде разнообразна, но неестествена храна, кракът му няма да влезе в Царството Божие и той сам ще се изложи на смърт. Понеже сам причинява смърт, и той са-

мият ще бъде изложен на смърт. Ти щом колиш кокошките, и децата ти някога непременно ще бъдат заклани по същия начин. И денят, в който ти престанеш да измъчваш другите, и теб ще престане Природата да те измъчва. Законът е такъв...

Когато ти заколиш една овца, която е озверена, тогава тя ще влезе в някой човек и чрез нето ще те измъчва и преследва. Ти можеш да убиеш един вълк, но той още повече ще те преследва. Ти си могъл да убиеш един тигър или една оса, и те могат да влязат в някой човек и чрез него ще те измъчват. Ако хората още не са изучили последствията на своите престъпления и постъпки, Те няма да се освободят от своите страдания.

Хората вършат престъпления на общо основание. Убиват и животни, и хора и казват, че всичко това е дадено за човека. И след всичко това те ще цитират стихове от Писанието! Моисей даде много разрешения на евреите, но те притуриха към неговото учение много работи, които той не е казал. И ако той дойде един ден, ще се чуди на гениалността, с която евреите можаха така да изопачат неговото учение. И ако Христос днес дойде и види как поучават в съвременните християнски църкви, и Той ще се чуди на гениалността на тия хора, които са могли така да изопачат Неговите думи! За кои хора се отнася това? Два вида хора има в света: едните аз наричам хора на тъмнината, а другите – хора на светлината. Хората на тъмнината имат право да ядат каквото искат, а хората на светлината нямат право да ядат каквото искат. На тях е забранено да ядат каквото искат.“ (283)

„Месната храна спира прогреса на човешката индивидуалност. Когато храната спира човека в неговото развитие, тя не трябва да се яде.“ (293)

„Месната храна е нечиста и с тази нечиста храна човек не може да се повдигне морално и интелектуално. Някой ще каже: „Виж, вълкът и лисицата са умни.“ Но какъв е слонът? Нито тигърът, нито вълкът, нито лисицата могат да се сравнят с интелигентността на слона. Всички вълци да се съберат на едно място, не могат да имат ума на един слон. А слонът се храни с растителна храна...

Мислиш ли, че като ядеш месо, децата ти ще бъдат умни? Не. Съвременната неврастения се дължи на месната храна.“ (284)

„Една сестра попита: *„Кои са условията за една Божествена школа?“* – Да се направи едно огнище от хора, които да имат абсолютно пълна хармония с постъпките си. Всеки да живее в Светлината и всеки да знае как да свири своята част от оркестъра – това, което му е поверено, до го изпълнява в съвършенство. Във всички Божествени школи се иска абсолютно доверие. Има хора под влияние на Черната ложа, а в Бялата ложа са въздържателите, вегетарианците, добрите семейства, добрите синове, добрите бащи и майки и пр.“ (7)

„Не може да се нарече вегетарианец онзи, на когото месната храна не е станала още неестествена храна, да няма никакво влечение към нея. Докато човек обича месната храна, между нея и него има известна симпатия. Той трябва да излезе от този на месната храна, тя съвършено вече да не го привлича. Защото във всяка месна храна се съдържат най-големите отрови.

Когато колят бозайниците, в тях се образуват известни отрови от страх, от ужас и озлобление, които отрови химиците тепърва има да изучават. Освен това, в самата храна става едно гниене.“ (286)

„По-рано, в първичния живот, хората не са били месоядци. Щом природата е допуснала месната храна, това показва, че тя си е имала някаква крайна цел, някакъв краен замисъл. Било е време, когато на хората е било позволено да ядат печени кокошки, както сега на нас е позволено да ядем ябълки и круши. Но ние влизаме в нова фаза, в която не е позволено вече да ядем месо...

Съвременните учени, които се занимават с този въпрос, намират, че всички бозайници, както и рибите в моретата, както и птиците, всички носят в себе си зараза. Аз обяснявам тази зараза по следния начин: когато един бозайник се заколи, той изпитва в себе си такъв ужас, такъв страх, вследствие на което в неговия организъм се образува една от най-опасните отрови, която се отразява вредно върху човешкия организъм... Така че неврастенията в бялата раса се дължи на тази органическа отрова от животните. И ако бялата раса продължава да се храни по този начин, много лошо ще бъде за нея.

Всички казват, че от хигиенично гледище бялата раса върви към израждане. Аз не казвам, че върви към израждане, но към един неестествен живот, който може да се измени. Вследствие на този неестествен живот невидимият свят е изпратил житото, царевицата и другите зърнени храни да заместят месото.

Сега има повече растения и по-голям брой разнообразни плодни дървета, отколкото сме имали в миналото. Тези растения заместват месната храна, правят я по-разнообразна и по този начин ще убедят хората, че растителната храна е по-изгодна и следователно по-достъпна за всички хора, даже и за най-бедните.

Когато самите държави се убедят в това и разберат, че то е за благото на техните поданици, те ще вземат предвид това, което учените поддържат.“ (285)

„Вегетарианската храна ще усили нервната система, образува се един организъм устойчив, по-издръжлив. Всички тревопасни животни са по-издръжливи... Растителната храна, в сравнение с месната, е по-здравословна. Месната храна образува повече отрови в организма, отколкото растителната. Ако останат частици от месото между зъбите, образува се гниене, което руши емайла на зъба. Децата обичат да дъвчат сакъз и така несъзнателно чистят зъбите си от остатъците на храната.

Родителите им забраняват да дъвчат сакъз, но с това ги лишават от две естествени здравословни състояния на организма: от една страна, зъбите се чистят от остатъците на храната, особено при месоядците; от друга страна, при дъвченето приижда повече кръв във венците, и така зъбите се хранят и засилват.“ (287)

„Свинската храна е доста нечиста. Свинята обича тинята; понеже има много мазнини отвътре, въргаля се в тинята... Тя не обича да се стопля повече, отколкото трябва – влиза в калта... Често в тази кал се покварява месото. Свинското месо е вкусно, но има една тъкан, след като я ядеш, доста скъпо струва. Хората, които ядат свинското месо, са предразположени към болести.“ (289)

„Ако дъщерята на домакина е болна, ще поставя ръката си на главата ѝ и ще я излекувам. Баща ѝ ще ми каже: „Сега ще заколя една кокошка, ще я сготвим и ще се нахраним добре“. – „Нали си вегетарианец, как ще ядеш кокошка?“ – Предпочитам да ям кокошка, отколкото да взимам пари. Има вегетарианци, които не ядат месо, а взимат пари от хората. Те са смешни със своите идеи. Ще говорят за вегетарианство! Аз говоря за вегетарианство в пълния смисъл на думата.“ (292)

„Ти кажеш една обидна дума – това е месна храна. Ако думата ти е сладка, това е вегетарианска, плодна храна. Казва: „Аз съм вегетарианец.“ Вегетарианството, плодоядството е в трите свята: в духовния свят, в Божествения и във физическия… Мислите ли, че вие, когато искате да накажете един човек, от чисто Божествено гледище това не е месна храна?“ (288)

„Понеже трептенията на бозайниците са по-низши от тези на човека, затова той се спъва, когато ги яде, и не може да се развива. Месната храна е проникната от трептения на животински страсти, а в това отношение растителната храна е чиста. Човек трябва да се храни с чиста храна, за да имат клетките му послушание. Ако човек дълго време се храни със свинско месо, ще добие свински характер, ако се храни с кокоше месо, ще добие кокоши характер.

Едно време, преди повече от 2000 години, Данаил и другарите му се хранеха с вегетарианска храна и станаха по-красиви и по-здрави, отколкото другите, които се хранеха с месо. За много хора вече не е полезна месната храна. Засега най-здравословната храна е растителната, но тя трябва да бъде прясна. Разумните Същества са ни приготвили най-хубавото ядене, а ние сме го оставили настрана и ядем суха пастърма. Растенията са много добри готвачи и никой не може да готви така добре като тях.

Българинът яде повече хляб, за да стане по-мек. Някои други народи ядат месо – на закуска, на обяд и на вечеря – и добиват една груба активност в по-низша област. Ще мине доста време, докато човек се отучи да употребява месна храна. Но какво ще стане с него, ако е изял сто кокошки? – Ще го поставят и в стоте, тъкмо ко-

гато ги колят, и ще изпитва състоянието им. Сто пъти ще се повтори, а това е страшна работа. И в края на краищата хората ще станат вегетарианци, защото по вътрешен път ще се отучат. Клетките, които идват в нас от животинското царство, повече изразходват и по-малко придобиват, а растителните клетки, които влизат в нас, по-малко харчат и повече придобиват. Освен това, животинските клетки, които приемаме, са твърде непослушни. Сега човек е изостанал много назад и за да се повдигне не бива да яде месо. Месоядните животни много повече боледуват, отколкото тревопасните. Вегетарианската храна е чиста.

Хората на безлюбието са месоядци. Сприхавите хора са всякога болни... Хубаво е такъв човек да стане вегетарианец, понеже растителната храна дава търпение. Хубаво е да яде домати, краставици, сливи и пр.; такива храни са метод за укротяване на човека.

Човек трябва да стане вегетарианец във физическо, в умствено и в духовно отношение. Някой може да е вегетарианец във физическо отношение, обаче в мисълта и в обноските си да не е. И по чувства, и по мисли трябва да се върви паралелно с вегетарианството. Ако има дори една разрушителна мисъл или едно разрушително желание, това е месоядство...

Отслабнал си, обезкуражен си, но ядеш ябълки и се освежаваш.

Една сестра попита: „Децата трябва ли да се оставят сами да си избират месна или вегетарианска храна?" – Не, те още не разбират и родителите трябва да им дават вегетарианска храна. Вегетарианството е бъдещ начин на хранене на цялото човечество. И затова който сега е вегетарианец, той е в авангарда на Новата култура, която иде. Благодарете на Бога за новата рецепта на хра-

нене: череши, круши, ябълки. Оставете старото. Ще дойде време, когато хората ще ядат само плодове – така ще се хранят с кондензирана светлина.

Съвременните хора са слепи за много работи, дори мнозина не могат да различат листата на праскoвата от тези на черешата. Аз, щом не видя круши или ябълки в дадена местност, отминавам, а когато ги видя да разперват корони, оставам. По плодовете познавам има ли благоприятни условия или не.“ (7)

„Щом изядете свинско месо, свинските клетки ще станат част от вас. Свинщината ще стане част от тебе. Ти вече не си човек, но си една свиня. Ти имаш свински поданици в себе си. Но понеже клетките на свинята са много индивидуализирани, те са мързеливи, не обичат да работят. После мързелът от свинята е дошъл у тебе. Тя е много разположена, след като се наяде – влезе в тинята и се върти, приятно ѝ е...

За да накараш свинските клетки в тебе на работа, ще харчиш повече енергия, отколкото те може да свършат работа. Щом оставиш надзора, всички напускат работа и излизат навън. Затова хората, които ядат свинско месо, всякога боледуват, понеже тези клетки не остават вътре... Ако ти дълго време мислиш за свините, ще придобиеш техните качества. Защото това, за което човек дълго време мисли, предава му се.“ (10)

„Понеже човечеството е поело по обратен път на животните (те още слизат и има хиляди години да слизат, а ние възлизаме) – следователно месната храна служи като голяма спънка за повдигането на човека. Месото е, което създава тия големи страдания, които хората имат... Хора, които ядат месо, постоянно се заразяват.“ (298)

„Вече съм напълнил цялата Земя и въздуха с новите идеи и хората ще почнат да ги приемат, но какви ли не препятствия имаше в началото.

Братът каза: „Аз съм учител в едно от софийските села и 25 от моите ученици станаха вегетарианци“.

Когато едно дете иска да стане вегетарианец, защо бащата не подкрепя това? На родителските срещи може да се изтъкне въпросът, че в чистотата на храната седи здравословният живот. Месната храна не съдържа сила. Тя не е чиста храна. Когато ядеш ябълка, ще станеш по-силен, понеже ябълката има сила и здраве...

Наше благо е да обичаме всички живи същества, а не да им причиняваме вреда. Най-първо ще се проповядва на децата Любов към всички същества. Една ябълка, след като узрее, сама се жертва, а като хванеш кокошката, тя кудкудяка: „Не ме яж, не ме бутай!“. Тревопасните още за известно време ще се жертват, но после хората ще им се отплащат. Даром няма да мине – ще им платим с лихвите, законът е строг.

Като се развие у децата любов към растенията и животните, тогава те няма да късат цветята и ще загубят желание да се хранят с животни. Когато им кажеш: „Не убивай“, ти ги насърчаваш, а щом като ги запознаеш с Любовта, няма да искат да убиват. Без Любовта не могат да се разберат думите: „Не убивай!“ Едно педагогическо правило гласи: не говори на децата отрицателното, а положителното. В човека има низши, животински инстинкти, и щом му говориш за греха, събуждаш у него инстинкта и той отива да опита.“ (7)

„Ако искаш новото учение за любовта – никакво месоядство. Щом аз видя някой човек, че яде месо, казвам: Той не е готов за любовта.“ (299)

„Всичките същества, които обичат месната храна, ще изчезнат, понеже тази храна не е здравословна – нищо повече. Тя не става за строежа на тялото. Тя става донякъде, но внася най-лошите склонности, които сега се проявяват.“ (296)

„Всички онези, които се занимават с месната храна, имат метода на котките. Котката, като хване мишката, с козината, с червата я изяжда.

Котката живее много хигиенично, но те скоро умират от недобро хранене, неестествено се хранят, с всички нечистотии изядат храната си. Ти като ядеш свинско месо, овче месо: всичките клетки имат толкова нечистотии и ти ги поглъщаш, и после искаш да бъдеш здрав.“ (297)

„Хубаво е децата да се научат на вегетарианско хранене. То действа здравословно, а освен това дава условия за духовно и морално повдигане.“ (7)

„Човек, като яде вегетарианска храна, става по-смел.“ (7)

Боян Боев:

„Вегетарианството, особено ако в основата му седи една възвишена идея, води към Любовта.“ (300)

„Месната храна увеличава количеството на пикочната киселина, намираща се в кръвта, от 3 до 10 пъти повече, отколкото растителната храна. Количеството на креатинина в човешкия организъм също така нараства с месната храна. Прекомерното увеличение на тези отрови в урината на човека, който се храни с месо, показва, че те се намират и в човешкото тяло в по-голямо количество,

понеже урината ги извлича от човешките тъкани. Значи организмът на човека, който се храни с месо, съдържа много повече отрови, отколкото организмът на човека или животното, което не се храни с месо...

Отрови, образувани поради жизнени процеси в клетките след смъртта

Д-р Келог казва: „След смъртта на животното личният му живот престава, обаче клетките продължават да живеят с часове. През времето, което изминава между така наречената смърт и истинската смърт на клетките и тъканите в тялото, дейността на последните не престава: клетките поглъщат разтворените храни, които са в досег с тях, и в същото време продължават да произвеждат непотребни, отровни вещества, които, когато тялото е живо, бързо се изхвърлят чрез бъбреците, белите дробове и другите отделителни органи. Бързината, с която тези вещества се изработват в живото тяло, е толкова голяма, че то умира за няколко минути, когато пътищата, през които те минават навън, бъдат запушени. Докато тялото е живо, чиста кръв постоянно мие тъканите и не само ги храни, но и събира непотребните вещества и ги отнася. А след смъртта тези отрови остават натрупани в клетките и увеличават още повече количеството на отровите в животинските тъкани.”

Отрови, образувани при трупното разлагане

Доказано е, че трупното разлагане започва 9-24 часа след смъртта на животното. Че хората поглъщат храна, която е в напреднала степен на трупно разлагане, се вижда от неприятната миризма, която е свойствена на

халите и касапниците, която чувстваме, когато минаваме покрай тях. Това показва, че трупното разлагане е вече започнало, макар и месото да изглежда привидно прясно. При трупното разлагане се развиват отрови, наречени птомаини и токсини. Някои диви племена, казва д-р Келог, потопяват стрелите си в разлагащите се тела на животните. Той казва още: „Че готвенето може да унищожи тия отрови е погрешно схващане. То може да убие микробите, които произвеждат отровите, ако месото е готвено доста дълго време и то при висока температура, обаче самите отрови не се унищожават от готвенето. Миризмата на разлагащото се тяло е сравнително слаба, но птомаините и токсините са вече развити в него и малко количество от тях може да убие малки животни. В топлите страни и лятно време в умерените страни човек не може да търпи миризмата на трупа даже няколко часа след смъртта. Това нещо не се среща при растителните вещества, които употребяваме за храна."

Отрови, произлезли поради отрицателното психично състояние на животните

Че наистина отрицателните психични състояние причиняват промяна във физиологичните процеси и стават причина за отделяне на разни вещества, се знае много добре... От опити е установено, че ужасът, който животното изпитва преди и при клането, нарушава физиологичните му процеси и причинява образуването на отрови в тялото. С какъв ужас животните пристъпват към кланицата! Те отдалече подушват кръвта на избитите преди тях животни и с ужас се дърпат. Учителя дава следните пояснения за това: „В месото на животните се образуват отрови при посягане върху живота им. У тях се заражда

ужасен страх, омраза и отвращение към всички, които искат да отнемат живота им. И всичко това се възприема като отрова от тези, които ядат месото им. Тази отрова разклаща нервите им.”

Д-р Келог казва: „Месото на месоядните е всякога противно по вкус и мирис. По тази причина месоядните много рядко хващат и убиват други месоядни за храна. Лъвът никога не яде месото на пантера, леопард, диви котки и пр. Кучето може да хване и убие котка, но никога не я яде. Месото на свини, хранени с месо, е противно на вкус.”

Отровите, които съдържа месната храна, водят към много болести, израждат човешките тъкани и правят тялото податливо към заразни болести. Един организъм, който не е отровен от пикочна киселина и други такива отрови, е по-неподатлив към болести и ако заболее, има по-голяма сила да се съпротивлява на болестта и да я победи. Учителя казва: „Когато децата са нервни, непослушни, това произлиза от факта, че в тях има набрани нечисти вещества.”

Отровите, натрупани в тялото чрез месна храна, понеже бъбреците и другите отделителни органи не смогват да ги изхвърлят, постепенно се увеличават в организма и причиняват преждевременно остаряване и са причина на недъгавост и телесно разстройство. Д-р Келог казва: „Натрупването на отрови в тялото може да причини ревматизъм, подагра, нервно главоболие, преждевременно остаряване, податливост към заразни болести и много други болести. Поглъщането на месната храна в големите градове е създало огромен брой хронични полуинвалиди, които – макар че вземат привидно участие в различните работи – всъщност са лишени от радостите на живота, поради т.н. месно изтощение, кое-

то се характеризира в много случаи в нечиста и бледа кожа, потиснатост, безсъние, нервност, раздразнителност и преждевременна старост.

В здравия човек микробите не могат да виреят лесно. Само когато организмът е отслабнал поради нарушение на природните закони, могат да виреят успешно микроби в него. Месната храна е една от причините за отслабване на тялото поради натрупване на отрови. Безмесната храна намалява вероятността от заболявания. Отровите, които се вкарват в тялото чрез месна храна, намаляват способността на организма да унищожи отровите, образувани при болестта. Наблюдавано е, че многото пикочна киселина в организма пречи на тялото да се съвземе след сериозна операция или увреждане.

Белите кръвни телца са пазители на тялото. Те изяждат микробите, влезли в него. А отровите на месната храна парализират белите кръвни телца и ги правят неспособни да изпълняват най-важната си функция – унищожението на микробите. Хора, които се задоволяват с растителна храна и живеят при еднакви условия с хора, които се хранят с месо, имат необикновена сила и издръжливост и са бележити по своето дълголетие."

Месото води към алкохолизъм. Д-р А Кингсфорд казва: „Един американски работник против алкохолизма, който 40 години е чел лекции върху този въпрос, старателно е изучил причините за алкохолизма в различните класи и местности и твърди, че месото възбужда нервната система и с това открива път към спиртните питиета. Колкото повече човек яде месо, толкова повече у него се събужда стремеж към алкохола. И много опитни лекари се съобразяват с това, когато лекуват алкохолизма."

Интересите на човешкото здраве изискват човек да се храни с чистата растителна храна, в която количеството

на непотребните вещества е много по-малко, отколкото в животинските тъкани, а освен това растенията съдържат и всички хранителни вещества, нужни за човешкия организъм. Д-р А. Кингсфорд казва по този въпрос: „В растителното царство не само могат да се намерят всички основни вещества, необходими за храненето, но тук те се съдържат в много по-голямо количество, отколкото в месото на животните… Месата имат тлъстина, но тя може да се замести от разните масла на семената, плодовете и орехите. В растенията ще намерим и много вещества, които липсват в месото, а именно въглехидратите. В плодовете има и растителни киселини, на които пресните плодове дължат своето необикновено благоприятно и освежително действие.”

Поради това, растителната храна не само че не внася отрови, но напротив, пречиства тялото. Д-р Келог казва: „Соковете от плодовете са отлични дезинфектанти. Особено суровите плодове имат свойството да противостоят на действието на микробите. Те дезинфекцират червата.”

От друга страна, има голяма връзка между храната и душевния живот. Храната влияе не само върху състоянието на тялото, но и върху душевния живот на човека. Знае се, че животното е носител на страсти, инстинкти, похоти и пр. Месото му е снабдено с аналогични груби, ниски трептения, които се предават на човека, когато се храни с него. Растенията нямат такива страсти и похоти като животните. Именно по тая причина месото загрозява, понижава характера на човека. И в това отношение растителната храна е по-чиста от животинската. Учителя казва: „Като се храни с месо, човек възприема нещо от психичните качества на животното, чието месо е ял. Ако един човек иска да живее чист, добър живот, непременно трябва да напусне месоядството…”

Лозински говори за една майка, която се оплаквала, че децата ѝ били груби, постоянно се карали и биели. Тогава тя била посъветвана да измени храната им. След като практикувала известно време вегетарианския режим вкъщи, тя се похвалила, че децата се променили: станали кротки, милостиви, добри, с нежни обноски. Русо, един от най-бележитите педагози в историята, ясно е прозирал връзката между храната и характера. И затова препоръчва растителната храна за децата.

Ето какво казва той по този въпрос: „Като едно от доказателствата, че месната храна не е свойствена на човека, може да се посочи равнодушието, което имат децата към нея и предпочитанието, което те винаги правят на зеленчуците, млечните ястия, плодовете и т.н. Извънредно важно е да не се извращава този природен вкус и да не се правят децата месоядни, ако не заради тяхното здраве, то поне заради техния характер, защото – обяснявайте както искате това – несъмнено е, че тези, които обичат много месото, биват хора жестоки, жестокосърдечни. Това наблюдение се е потвърждавало във всички страни и във всички времена.

Диваците са въобще жестоки и тая жестокост има за свой източник не тяхната природа, а храната. Те ходят на война като на лов и постъпват с хората така, както ние постъпваме с мечките… Омир представя циклопите, които ядели месо, като страшни чудовища, а лотофагите (които се хранели с растения – лотоси) – за такъв приятен род, че всеки, който имал с тях работа, веднага е забравял всичко и оставал да живее сред тях."

Ако родителите искат да имат деца, чиито мозъци да са възприемчиви към по-възвишени мисли и чувства, ако искат да ги избавят от грубост в характера, ако искат да ускорят тяхната еволюция, ако искат те да имат здра-

ви тела, чисти от отрови и чужди вещества, трябва да ги хранят с растителна храна...

Когато човек се храни с растителна храна, тогава неговото тяло ще бъде по-чувствително, по-възприемчиво към най-възвишени идеи, чувства и стремежи, понеже то ще бъде съставено от по-чиста, по-фина материя...

Д-р Ана Кингсфорд казва: „Днес се говори, че съществуването на кучешките зъби у човека било очевидно доказателство, че човек по природа е месояден. Ако това е наистина доказателство, то трябва да се отнася повече за маймуните, защото техните кучешки зъби са по-дълги и по-здрави от човешките. Обаче маймуните по природа са плодоядни. Те се отвращават от месната храна в своето природно състояние." У месоядните животни храносмилателният канал е три пъти колкото дължината на тялото. У тревопасните като овцата – 30 пъти, а у маймуните и човека - 20 пъти...

Някой мисли, че месото е необходимо, за да образува човек мускулна енергия. Д-р Кингсфорд казва: „Най-силните, полезни, работни животни не се хранят с месна храна и даже не я търпят.

Всички работи на земното кълбо се извършват от тревопасни животни – кон, вол, камила, слон. Те орат полетата, те ни дават възможност да пътуваме; благодарение на тях се е създала нашата култура и благосъстояние. Ни едно месоядно животно не може да се сравни по сила с тревопасния носорог. Той почти без усилие чупи дърветата и разхвърля клоните като клечици. Една горила, която се храни само с плодове и орехи, пред очите на Дюшалю счупила на две половини пушката, изтървана от ръцете на един ловец...

Д-р Келог говори за едно състезание между Берлин и Виена, разстоянието между които е 360 мили. В състеза-

нието са взели участие 13 месоядци и 2 вегетарианци. Последните двама първи пристигнали на местоназначението. Нито един от тези двамата не бил професионален пешеходец. Когато те дошли до местоназначението, най-близкият до тях месоядец бил 50 мили далеч.

В друго състезание в Германия разстоянието е било 70 мили. Участвали 22 души, от които 8 вегетарианци. От тях се изисквало да изминат това разстояние за 14 часа. Шестима от 8-те вегетарианци пристигнали на мястото преди изтичането на това време. Другите двама пристигнали малко по-късно, защото се заблудили по пътя и изгубили напразно 5 мили. Всички вегетарианци били свежи и бодри. Един час след тяхното идване пристигнал първият месоядец, твърде много изморен и изтощен. Другите били изпопадали по пътя. Това е твърде ярка илюстрация, която изтъква голямата стойност на растителната храна като подкрепител на организма при тежка работа...

Учителя казва: „Дайте най-добри условия на детето. Кои са тия условия? Хранете го предимно с плодове. В новото училище ще учат децата как да се хранят, как да дишат и пр. Чистата храна е първата стъпка при възпитанието на децата. Храненето може да стане един метод за възпитание."

В някои училища е приложено вегетарианството, например в Batile Greek College, South Lancaster Academy, Walla College, Union College. Директорите на тези училища – казва д-р Келог в своите годишни отчети – една година, след като въвели вегетарианското хранене, съобщават, че здравето на учениците никога не е било в такова отлично състояние; докато по-рано често боледували и имали постоянно нужда от мед. сестри и лекари, сега почти нямали нужда от техните услуги." (301)

„Не трябва да се бъркат мекотата и мекушавостта[5]. Последната показва слаб характер. Мекотата показва силен характер. Един пример за мекушавост:

Ти си въздържател или вегетарианец и отидеш в едно семейство на гости. Сложат ти чаша вино и ти за приятелство, за уважение приемеш. После ти сложат месна храна и ти пак приемеш. Това е слаб характер и мекушавост. Онзи, който има мекота, той за Бога и за своите убеждения е твърд. Той може да бъде мъченик и да умре на кладата, но не отстъпва. Той ще прости на своите палачи, но в своите идеи ще прояви твърдост.

Тук се вижда каква е разликата между мекота и мекушавост. Мекушавият човек прави всичко, което му кажат хората. Такъв човек има слаба воля. Който има мекота, той е със силна воля." (302)

Рудолф Щайнер:

„Това, което извършва човек в своя организъм, преработвайки растителната храна, пробужда в него сили, които се разпространяват из цялата Слънчева система, затова в своята физическа обвивка той тогава става участник в действието на силите на цялата Слънчева система и по такъв начин не се откъсва от тях...

Лекотата на организма, която човек получава, хранейки се с растителна храна, го издига над тежестта на Земята; тя събужда в човешкия организъм някаква вътрешна способност на преживяване, която постепенно преминава в известно вкусово усещане, благодарение на което човек действително чувства, че заедно с растенията той вкусва като че ли самата слънчева светлина." (305)

---

[5] Учителя: „Сила без любов е немислима. Някои казват, че любовта прави хората меки. Не, меките хора са влюбени. Любовта прави хората силни, а не меки." (303)

„Месото, което ние ядем, е пронизано от астралното тяло на животното. Затова в неговото смилане трябва да участва нашето астрално тяло, което отнема от него доста много сили и тогава то не може да решава своите проблеми: да твори образи. Към това се добавя затруднението, поради което то не може през нощта правилно да напуска етерното тяло, оказвайки се ужасно силно приковано към него. Така астралното тяло започва да пречи на етерното тяло да решава своята нощна задача: да възстановява жизнените сили.” (305)

Веганство

„Аз се радвам сега, че започнаха вече да се явяват разни течения по-близки до природата, например вегетарианството, макар че и това не е правилно схващане за диетата, защото природата е създала всевъзможни храни, и всеки трябва да се храни със специална за своя организъм храна. Всеки човек, всеки народ, всяко общество трябва да си избере подходяща храна, която да дава най-добри резултати[6].“ (261)

Яйца

„Ако ядеш яйца, ти не си пълен вегетарианец.“ (310)

„Щом изядеш едно яйце, трябва да знаеш, че то е една кокошчица. Щом изядеш една риба, щом изядеш една мида, трябва да знаеш, че и те са животни.“ (311)

---

[6] Във връзка с това и Ванга казва: „Билките от една страна лекуват само хората, които живеят в нея. Така е определено. Всеки да се лекува със своите билки.“

„Като вегетарианци, те ядат само яйцата на кокошките, а не и самите кокошки. В това отношение те мязат на свраките. Когато някоя сврака види, че кокошка се е притаила някъде между храстите и се готви да снася, тя започва отдалече да я дебне и веднага се спуска към яйцето: чукне го с клюна си и го изпие. Не прави ли същото и господарката с малкото господарче – детето си? Като чуе, че кокошката кудкудяка, господарката хваща детето си за ръка и отива към курника да вземе яйцето от полога. Още топличко, прясно, тя го счупва и опържва.“ (307)

„Ти вчера изяде едно яйце, то е цяло пиле, казваш: „Аз съм вегетарианец.“ – Какъв вегетарианец си, щом изяждаш едно яйце?“ (308)

„Ако видите яйца в едно гнездо, вие се интересувате от тях дотолкова, доколкото могат да ви послужат за храна. Природата, която е създала яйцата, се интересува за тях дотолкова, доколкото може да ги запази, за да използва съдържанието им за нов живот. За нея всяко яйце е живот, създаден с големи усилия. За нас яйцето не струва много, но за природата не е така.“ (309)

„Хората предполагат, че един ден учените ще добият изкуствено мляко, изкуствени яйца. Ние благодарим за тия изкуствени яйца! Живите яйца от кокошката не можаха да оправят света, че изкуствените ще ги оправят. Изкуствените яйца ще причинят 10 пъти по-големи злини, отколкото кокошите яйца.

Ако произведат изкуствен хляб и изкуствено мляко, светът съвсем ще загази. Представете си, че днес и от най-чистото жито има известна доза отрова, а какво остава от изкуствено получените продукти.“ (105)

Млечни продукти

„Ще вземеш в раницата си хляб, малко сирене, кашкавал или маслини, червен лук или праз, термос с гореща вода, ще прекараш деня на чист въздух, ще се излагаш на слънце и ще се върнеш обновен.“ (315)

„Казвам: след като си боледувал дълго време, ще пиеш всяка сутрин половин литър прясно мляко от някоя здрава крава или някоя здрава биволица или някоя коза. Добре ще гледаш твоето малко детенце. Защо? Защото твоят стомах е твоето малко детенце. И ти ще го храниш с хубаво прясно мляко. Млякото може да е от каквото и да е животно, но трябва да е здраво.

Сега всички ония от вас, които са вегетарианци, нека ме разберат добре, да не стават фанатици. Майката как отхранва своето малко дете? – С мляко. Птичките как отхранват своите малки? – С мушички. Някои от вас мислят, че и мляко не трябва да ядем. Не, можем да ядем и мляко. Казвате: „Храната ни трябва да бъде чиста.“ – Да, вярно е, че ние трябва да намерим онази, съответна за нашия организъм, храна. Ние трябва да определим коя храна се нарича вегетарианска.

Под „вегетаринаска храна” аз не разбирам непременно чисто растителна или строго плодоядната храна, но под „вегетарианска храна” бих нарекъл храната на съпоставянето, храната на разумния живот. Вегетарианска храна наричам онази, чиито трептения напълно съответстват с трептенията на нашите мускули т.е. на органическата материя. Значи, между клетките на храната и клетките на нашия организъм трябва да има пълно съответствие или пълно изтичане на енергиите към Слънцето. Тази храна именно е вегетарианска.“ (319)

„Казват, че някой учен открил в киселото мляко някакъв бацил, който продължавал живота. Аз пък зная едно особено мляко, което не само че продължава, но увековечава живота. Всъщност киселото мляко може да продължи живота с 10–20–30 години, не повече.“ (320)

„Срещате един горд, надменен човек, който се крие от хората, защото счита, че не е като тях. Той се мисли за нещо особено. Природата не търпи такива прояви. За нея всички хора представляват един общ организъм. Тя ще застави този човек да признае всички хора около себе си и да им благодари за всичко, в което те могат да му услужат.

Природата ще му изпрати някаква болест и ще го постави на легло. Като дойде лекар да го лекува, той на първо място ще му препоръча мляко от здрава крава. Какво ще прави този човек? – Ще прати слугите си да търсят млекар или овчар, който има здрави, доброкачествени крави. Като намерят такъв човек, ще му платят скъпо, само за да се ползват от млякото на неговите крави. Щом оздравее, гордият ще потърси овчаря и ще му благодари. Така само той ще разбере, че не може да се изолира от хората. Всеки човек е на мястото си и може да ви бъде полезен тогава, когато най-малко се надявате.“ (321)

„Млякото на козата е по-здравословно от това на овцата и по-безопасно за децата.“ (106)

„Предназначението на шишето е: Първо, да се напълни с чиста, прясна вода, че като пътувате, да има с какво да разхлаждате гърлото си. Второто му предназначение е да го напълните с прясно мляко, да си пийнете от него, да подкрепи силите ви.“ (312)

„Хубава баница ще направи пъргавата млада невеста. Тя ще очисти хубаво нощвите, да не остане нищо от старото, ще отсее чисто брашно, ще донесе чиста вода от чучура, ще я стопли (баница, със студена вода замесена, аз не ям), па ще вземе прясно масло, прясно сирене, мляко – и ще замеси баницата. Така и вие трябва да се научите да правите хубави баници и като намина към вас, ще искам да ме почерпите с хубава баница." (313)

„В Париж казват: „Киселото мляко продължава живота." – Действително киселото мляко продължава живота, но ако прокисне – разваля го." (314)

„Тази философия, че овчарят има право да яде овцете, не е правилна. В Божествения кодекс има следния закон: овчарят има право да взема вълната и млякото, но никога не му е позволено да коли или продава овцете." (318)

„Всичките храни, които ядем – масло, кашкавал, сирене – през 20 ръце са минали и всеки е вложил нещо, и разваля се сиренето, кашкавалът, маслото. Не че самото сирене, кашкавал са лоши, но онова, което хората са вложили вътре." (322)

„Толкова време вече ние живеем на рилските височини благодарение на каракачаните и на техните коне – те ни донасят хляб, картофи, боб, масло, сирене и т.н. Щом има тия неща – и песни има, и проповеди има." (326)

„Които искат, могат да намажат препечения хляб с малко масло **или**[7] с мед, с мармалад, за да го ядат с по-голям апетит." (323)

---

7 Сладки и мазни храни не е желателно да се смесват.

„Житният хляб и сиренето дават сила на човека и той може да копае лозето си." (140)

„Когато ние правим добро на едно животно, с какво ни се отплаща? – Със своята вълна, със своето мляко – не със своето месо." (317)

„Добави маслото като едно средство, което може да те защити от простудата и от загубване на топлината." (324)

„Млякото е добра храна, но от здрав човек го вземете. Може един престъпник да ти издои мляко – не пий това мляко." (325)

„Ще чакаш млякото да се подкваси и тогава ще го ядеш." (142)

„Навсякъде човек търси Любовта. Но понеже искате да я подчините да ви служи, да прави това, което вие искате, а това е невъзможно, затова казвате, че няма любов. Нима това, че животните ви дават млякото си, и растенията – плодовете си, не е резултат на Любовта? И така, Бог се проявява в цялото Битие." (327)

„Благият, като дойде при тебе, ще ти остави захар, масло, сирене. Милостивият, като дойде ще се опретне да наточи баница." (328)

„Една храна трябва да се сготви много хубаво... Прясно масло ще употребиш. Ще издоиш кравата, ще биеш сам маслото. Аз ако готвя, сам ще издоя кравата, ще бия маслото. Маслото да бъде прясно. И брашното трябва да бъде добре смляно, от днес." (329)

„Преди години ме викаха при една болна млада мома, едно лекарство ѝ дават близо 6 месеца. Казвам: „Вие ще отровите тази мома. Сменете туй лекарство, не ѝ го давайте, да си почине организмът.” Разправям това на лекаря, той е съгласен. „Какво може да ѝ се даде? Тя не иска да взема мляко.” Казвам: „Дайте ѝ житен сок. Житният сок ще замести млякото.” Само житният сок може да бъде толкоз полезен, колкото и млякото.” (339)

„Чудно е, че овцата може да заболее от туберкулоза, а пък козата не заболява. И някой човек, ако е болен, по-добре е да пие козе мляко, отколкото овче.“ (330)

„Ако някои страда от туберкулоза или рак, да яде кисело мляко. Трябва да ядеш най-малко три години по три пъти на ден по 100 грама на всяко ядене, за да има микроскопично подобрение.“ (331)

„Една от сестрите има желание да ми носи всяка сутрин мляко за закуска. Обикновено тя се престараваше, носеше ми млякото рано, преди изгряването на слънцето. Една сутрин се случило, че закъсняла малко и донесе млякото след изгряването на слънцето. Тя се извинява, че закъсняла...

Сега млякото беше най-сладко. По-рано, като носеше млякото в тъмнината, тъмнината оставяше своето влияние върху него. Тогава тя се радваше, че рано ми носи млякото, но аз се мъчех. Сега аз се радвам, а тя се мъчи, мисли, че е направила някаква грешка, дето е закъсняла. Аз се радвам, защото слънцето е внесло своите благословения. Аз успокоих сестрата, защото слънцето е вложило своето благословение в млякото. Този ден млякото беше най-хубаво от всички останали дни.“ (333)

„Някои от вас изяждат по половин хляб, но всеки си има и малко сирене, ябълки, круши, после имат и малко готвеничко – всичките тия работи са хубави.“ (332)

„Приемайте здравословна храна. Сутрин като станеш, малко прясно масло – скоро бито, не от 4-5 дена.“ (334)

„Ако изпълниш Божиите наредби, всичко ще ти върви **по мед и масло**.“ (335)

„Киселото мляко е потребно за човешкия живот. Човек без киселичко не може.“ (336)

„Някой казва: „Трябва ли да се яде праз?“ – Ако имате на разположение мед и масло, няма нужда праз да ядете; ако нямате мед и масло, праз ще ядете.“ (337)

„Пасеш овцете – стани вегетарианец. Не е хубаво, не е на късмет да ги ядеш. – „Ами сирене?“ – Сиренето, млякото, вълната може да ги вземаш, но не ги коли.“ (338)

„Млякото е добра храна, но да го вземате от здрав човек и от здраво животно...

Добре е устните да бъдат червени естествено, а не червисани. Чистата кръв, дълбокото дишане, веселостта, яденето на череши, пиенето на чисто прясно мляко могат да ви направят устните червени.” (253)

Теофана Савова: „Понякога Учителя закусваше с чай и сирене.“ (340)

Рудолф Щайнер: „Всичко, което се вкарва в човешкия организъм чрез млякото, го подготвя за това, да бъде

едно човешко земно същество, свързва го с отношенията на Земята, но всъщност не го закотвя на Земята. Прави го земен жител, но не го възпрепятства да бъде жител на цялата Слънчева система.“ (138)

„Не трябва обаче да се агитира тук за растителна храна. Напротив: за човека животинската храна беше и може би още е необходима, защото човекът трябва здраво да стои на земята, трябва да е прикрепен към личното. Всичко, от което човек се нуждае за своите лични интереси, е свързано с животинската храна.

Че имаше хора, които са водили войни, че са проявявали симпатия и антипатия, чувствени страсти едни към други, това произтича от животинската храна. Но че човекът се ръководи не само от тесните си лични интереси, че може да разбира и всеобщите обществени интереси, това той дължи на растителната храна. Така някои народи, които приемат предимно растителна храна, по правило имат предразположения към духовното, докато други народи развиват храброст, смелост, безстрашие, които също са необходими в живота. Тези неща са немислими без личен елемент, а той е невъзможен без животинска храна...

Напредъкът ще се състои в това, че доколкото протеинът не се приготвя в самия човек, той би трябвало да се ограничи и избере от животинската храна само това, което още не е проникнато от животинските страсти, и това е млякото... В подробности би могло още много повече да бъде доказано, но с два примера идваме до извода, че човек не бива да е едностранчив. Един едностранчив вегетарианец би могъл да каже: „Не трябва да ядем мляко, масло и сирене.“ – Но млякото е продукт, при чието производството в животното е участвало предимно етер-

ното тяло. Астралното тяло взема минимално участие. В първите периоди на живота си като кърмаче, човекът може да живее само с мляко. Вътре в него има всичко, от което той се нуждае. Астралното тяло се намесва едва при завършване приготвянето на млякото.

Когато в напреднала възраст човек се храни предимно с мляко, ако е възможно само с мляко, с това постига едно особено въздействие: Понеже той от една страна не приема храна, която вече външно е преработена и която може да въздейства на астралното му тяло, а от друга страна с млякото приема нещо вече подготвено, той е в състояние в своето етерно тяло да развие особени сили, които могат да упражняват лечебни действия върху неговите ближни.

Лечители, които искат да въздействат лечебно върху своите ближни и се хранят изключително с млечна храна, разполагат с особено помощно средство" (231)

„За да не станем прекалено стремящи се към душевно развитие самотници, за да не станем чужди на другите човешки чувства, на човешката дейност на Земята, ще бъде добре, ако ние приемем в себе си известна тежест чрез млечната храна, да използваме млечните продукти въобще. Това може да бъде даже систематическа задача на човека ... да не бъде строг вегетарианец, но да употребява също мляко и млечни продукти." (305)

Мед

„Не е добро да яде някой много мед, и не е славно да търси своята си слава."

(Притчи Соломонови, гл. 25)

Учителя:

„Така се образува приятно, разхладително питие – всеки може сам да си направи такова питие:

Вземете 3 чаени лъжички мед, прибавете към тях малко лимонов сок. Всичко сложете в чаша вода, около 200–250 грама вместимост.“ (346)

„Ако ядеш мед умерено, здрав ще бъдеш. Ядеш ли повече, отколкото трябва, ще се разболееш.“ (342)

„Човек може да си вземе малко медец от пчелите, той е господар на това, но не е господар и на самите пчели. Следователно, в сегашните условия, при които се намираме, вярващият човек има право да вземе млякото на кравата, това му е позволено, но да вземе месото ѝ, това никъде в Божия закон не е писано.

Аз говоря за вярващите, за онези, които обичат Бога. Днес хората се оправдават с това, което се пише в Светото Писание. Защо? Защото взимат тия истини и ги тълкуват буквално. Ако вземем този стих, дето Христос казва: „Ако не ядете плътта ми и не пиете кръвта ми“ – и го тълкувате буквално, какво ще стане? Ще се изядете един друг.“ (343)

„Ако човек яде много мед, има опасност, да се развали стомаха му. Ако никак не яде мед, пак има опасност за неговия организъм.“ (344)

„Йоан Кръстител се е хранил с акриди и мед. Защо се хранеше с мед? Понеже беше крайно енергичен човек и трябваше малко да се омекчи характера му.“ (345)

Рудолф Щайнер: „За възрастните хора медът има изключително благотворно въздействие. При децата подобно въздействие има млякото. Медът ни помага да изградим нашите тела и следователно е много препоръчителен за хора, които застаряват. Той е много здравословна храна. Но човек не бива да консумира твърде много наведнъж. Ако човек яде много мед, като го използва не само като добавка към храната си, формообразуващите енергии могат да станат твърде активни. Формата става твърда и чуплива и човек може да развие други болести.

Здравият човек усеща точно колко мед може да изяде. Медът е особено здравословен за възрастни, защото дава на тялото правилна твърдост.

На деца страдащи от рахит, трябва да се дава определено количество мед, като се започне от 9-10 месеца до 3-4 годишна възраст. Разбира се, в най-първите седмици бебетата трябва да пият само мляко; медът в тази възраст няма да има никакъв ефект. Медът съдържа енергии, които дават на човешкото тяло стабилност. Тези неща би трябвало да се разбират...

Днес медът би трябвало да играе по-голяма роля в човешкото хранене...

Ако медицината би могла да има по-голямо влияние върху социалния живот на човека, аз бих казал, че е много полезно хора, на които им предстои да се оженят, да консумират профилактично мед. Тогава те не биха имали рахитични деца, защото медът, когато бъде асимилиран, може да въздейства върху възпроизводителните процеси и да даде подходяща форма на тялото на детето.

Медът, консумиран от родителите и главно от майката, работи върху структурата на костите на детето." (347)

Суровоядство

Учителя:

„За онези, които се лекуват, суровоядството е хубаво... За здраве, почнете да ядете повече сурови храни. Суровите ябълки са по-добри, отколкото печените. Картофите ги сварете и ги яжте с малко сол и пипер. Употребявайте суров праз, сурово зеле. Ряпата, морковите могат да се настържат със зехтин.

Но един и същ метод не може да се приложи за множина, трябва разнообразие. Хлябът, както го правят сега, няма голяма хранителност, защото праната си е отишла; и като го сложат във фурната, пак губи. По-добре е сварено жито, вместо хляб. За известно време, например за една седмица, може да се употребява сурово жито, накиснато във вода, но ще го дъвчете бавно.“ (7)

Борис Николов: „На същият обед, когато ставаше въпрос за безсолната диета, имаше и друг гост, който бе фанатик в друго направление. Той препоръчваше само суровоядство на зеленчуци и плодове. Да се ядат сурови всички плодове. За това бяхме съгласни, макар че обичахме да ядем сладка, мармалади, петмези, сушени плодове. Но да се ядат сурови зеленчуци? Тук също можеше да ядем домати, краставици, понякога зелен лук, зелен чесън, но да се ядат сурови картофите, зелето и други неща беше за учудване.

След като умувахме, обърнахме се към Учителя. А той разреши въпроса така: „Като временен метод само. Но не и за постоянно." Всички си отдъхнахме. Колко точно бе казано. И с какви подходящи думи. Така Учителя ни откри много неща, които използвахме и на които знаехме

смисъла и същността. Така освободихме съзнанието си от приети норми, от една крайност, възприета от човешкия ум. Веднъж, по един такъв повод, той каза: „Ти, ако се храниш само с сурова храна, ще огрубееш!".

Имаше сестри, които се подлагаха на пост по-продължително време. Други отиваха в крайности към безсолната диета или суровоядството. За непослушанието си към думите на Учителя, те платиха със здравето си. Някои от тях сега са инвалиди и непотребни нито за себе си, нито за другите. А по-вироглавите си заминаха.

Така например на Руска Ковачева от гр. Русе Учителя ѝ бе казал: „Ти няма да постиш.", а тя се хранила много оскъдно. Влезе в болница, нахранила се изобилно, организмът не могъл да приеме храната и тя почина. Умря като гладен човек от преяждане.“ (348)

Рудолф Щайнер:

„Хората сами са дошли до идеята да готвят зърнените храни. Какво става, господа, когато си готвя зърнените храни? Когато си готвя зърнените храни, аз ги ям топли, а не студени. Ако искаме да преработим храната вътре в себе си, трябва да употребим топлина. Да се превърнат въглехидратите в скорбяла и захар, това не става без топлина; това се нуждае от вътрешно затопляне.

Когато още вън загрявам хранителните продукти и ги правя топли, с това идвам на помощ на тялото; тогава няма нужда то да отделя топлина от себе си. Като готвим храните, те се поемат от огнения, от топлинния процес... С всички неща, които върша при готвенето, аз намалявам усилията на тялото и поднасям хранителното вещество в състояние, в което тялото по-лесно го смила.

Нужно е само да сравните каква е разликата, ако човек би ял сурови картофи и когато ги яде сготвени. Ако

човек ядеше сурови картофи, стомахът би трябвало да отдели изключително много топлина, за да промени тези картофи, които са почти вече скорбяла. Дори както ги променя сега, това не е достатъчно. Така от стомаха те отиват в червата. Червата също трябва да употребят много сила. Поради това картофите дълго време остават в червата. Останалите сили не са вече годни да отведат картофите в останалото тяло.

Ако човек яде сурови картофи, той просто си напълва червата, но по-нататък картофите не отиват. Приготви ли картофите предварително, като ги готви или ги приготвя по някакъв друг начин, стомахът не трябва повече много да работи с тях, червата също; картофите преминават в кръвта и отиват чак в главата.

Вие виждате, че като готви храната, особено като готви онези ястия, които съдържат въглехидрати, човекът има възможност да подпомага храненето.

Знаете, че в по-ново време се разпространяват всякакви глупости, особено по отношение на храненето. Глупостите днес всъщност са станали мода. Има „суровоядци“, които не искат повече нищо да готвят, които искат всичко да ядат направо сурово.

От какво иде всичко това? Понеже от материалистичната наука хората не знаят как стоят нещата, и не искат да опознаят духовната наука. Затова си измислят нещо. Пълното суровоядство не е нищо друго, освен едно фантазьорство.

За известно време човек може да подложи тялото на това, бих казал, изтезание, но когато използва само сурова храна, тялото трябва да изразходва прекалено много сили и то толкова повече ще рухне след това.” (231)

Слънцеядство

„При сегашните условия, без вода не може, без храна не може. Може да постиш ден, два, три, четири дена до 40 дена, но все пак най-после ще проядеш.“ (349)

„Без храна човек отслабва. Следователно, храната е необходима за всяко живо същество.“ (351)

„Като е дошъл на Земята, човек не може да живее без храна.“ (352)

„Някои мислят, че може и без храна или поне с по-малко храна, и то безразлично каква е тя. Не, ще храните и тялото, и ума, и сърцето си, и то с първокачествена храна. Не ги ли храните, те ще се откажат да ви служат и ще си заминат. Злото не се състои в яденето, но в лакомията на човека.“ (353)

„Щом имаш плът, ще ядеш, ще спиш, ще работиш.” (355)

„Защо трябва да ядем? Направи опит да не ядеш два-три деня, да видиш каква сила ще имат мисълта и чувствата ти. Без ядене не може.” (357)

„Без храна човек не може да продължи живота си на физическото поле. Мнозина правят опити да не ядат, повече да постят. Но постът има съвсем друго предназначение.

Постът е наука за правилно хранене. Като пости, човек има предвид да даде почивка на стомаха си.“ (358)

„В такова състояние, човек мисли, че може и без ядене и без пиене. – Не е така. Като живееш на Земята, ще ядеш и ще пиеш. На физическия свят не може без храна.“ (354)

„Може ли човек да стане силен без въздух, без светлина и без храна? Който приема, че може да се живее без въздух, храна и вода, той е най-големият невежа в света.“ (359)

„При изгрев хубаво е две минути да гледате Слънцето, то въздейства благотворно върху очите, но още като изгрява, не по-късно.” (360)

„Излез рано сутрин преди изгрев слънце и почакай да видиш първите лъчи. Погледай най-много 10 секунди и се прибери в стаята си. Ако останеш още 1-2 минути, ще изгубиш хубавото, което си придобил.“ (361)

„Хората на новата раса ще се хранят изключително с растителна храна.“ (264)

Рудолф Щайнер:

„В бъдеще човек ще започне да яде съзнателно растенията, които влизат в храната му…

Храненето няма да бъде за него нисша дейност, а нещо такова, което се изпълва с душа и дух, защото той ще знае, че всичко използвано от него представлява външен облик на душевното.” (305)

4. Чудодейната сила на поста

Общи насоки

„Започнете от физическия свят. Вие искате да станете духовни преди да сте изучили физическия свят. Ето защо, оформете се първо физически. Стремете се да бъдете здрави, да имате здрав мозък, здрави дробове, здрав стомах, та като им заповядвате, да ви слушат.

Не е въпрос да постиш, да се изтощиш, да разстроиш органите си. Стомахът е твой добър приятел, ще разговаряш с него и ще му кажеш: „Слушай, приятелю, хайде да се сдружим двамата, да работим толкова, колкото е нужно и за двама ни.“

Ще ядеш по-малко, ще се товариш по-малко, за да живееш повече време на Земята. Какво правят хората сега? Те ядат по 3 пъти на ден: за всяко ядене стомахът работи 4 часа. Значи той работи 12 часа дневно. Като убедите стомаха си, че работи прекомерно, той ще каже на клетките си, т.е. на своите граждани: „Хайде да намалим малко труда си. Така ще изпълним Божия план.“ – Като се намали трудът на стомаха, намалява се трудът и на дробовете, и на мозъка.

Знаете ли каква енергия се изпраща на мозъка след 12 часова работа на стомаха? Докато се справи с тази енергия, мозъкът не може да върши своята работа. Колкото повече работи стомахът, толкова по-малко работи мозъкът. И обратно: колкото по-малко работи стомахът, толкова повече работи мозъкът. За да накараме мозъка си да работи, трябва да употребим за мисълта си 6 часа дневно. Това не значи да кажеш на стомаха си да не яде.

То е друга крайност. И природата не обича крайностите. Ще му кажеш да бъде разумен, защото многото ядене не е добре за него.

Сега, да се върнем към времето на първите хора, които са имали здрави тела и здрави органи. Днес почти няма здрави стомаси в света. За да заставят стомаха да работи, хората слагат в яденето различни подправки, които възбуждат вкуса. У тях не се създава естествен апетит, но вкусът се дразни изкуствено, и тогава човек започва да яде. Като се наяде, той казва: „Това ядене не ми хвана място.“ – Наядеш се с тази подправена храна, разстроиш стомаха си и после казваш: „Да живеем добре, да се обичаме, да служим на Бога.“ — С разстроен стомах не можеш да любиш. Не очаквай любов от човек с разстроен стомах, със слаби гърди и с болен мозък.“ (362)

„Постът има отношение към философията и науката. Който е постил, той се е домогвал до истинското знание. Постът за него не е вече философия, но знание. Преди да е постил, човек мисли, че не може да издържи гладен дори 24 часа. Опитай, да видиш колко време може да постиш. — „Три дни мога ли да постя?“ — Опитай! — „Ами една седмица?“ — Опитай!

Като прави опити, човек вижда колко време най-много може да издържи на пост. Ако постиш 10 дни, ще усилиш вярата си и ще се убедиш, че и да не ядеш, няма да умреш. Като пости съзнателно, човек се подмладява и освежава. Днес повечето хора умират от преяждане, отколкото от недояждане или от глад.“ (363)

„Когато евреите са се намирали в големи мъчнотии, целият народ започвал да пости, обръщали се към Господа и тогава Йехова им помагал.“ (364)

„Казвате: „Учителю, кажи нещо!“ – За да ви говоря така, на всички ви трябва да кажа да постите 15 дни и няма да ви слугуват. – „Е, как?“ – Няма да лягаш там в леглото и после да ти засъхва гърлото, че да се жабуркаш с вода, та цялата махала да знае, че си постил. И след това умът ти ще бъде свеж. Тялото ти ще стане по-ефирно, ти ще привлечеш тия по-фини енергии и тогава ще може да разговаряме...

Сега онези от вас, които са постили по 10 дни, привличате от тези енергии и после, като свършите поста, някои започват да ядат кисела зелева чорба. С това вие ще направите едно подпушване на тези сили и ще развалите всичко. Постът се употребява за обновяване на организма. То е един начин за подмладяване.

И следователно след поста, колкото се може по-дълго време, употребявайте храна еднообразна и храна, която изисква малко сила за храносмилането, да не се възбужда във вас апетитът, за да може да се развиват дробовете, та да може да приемате повече прана от въздуха и от водата и да изваждате повече сокове от храната, отколкото сега...

Та казвам сега: Постът е едно добро средство. Аз ви похвалвам. Най-първо ще се кали волята ви с поста. Човек, който е постил 10 дни, той не е овца, той е един герой! Човек, който е постил 10, 12, 15, 20 дни, вече не може да го буташ и не може да налагаш мнението си върху него. Не, не. Един човек, след като е постил 20 дни, ще се освободи от много заблуждения. Много ваши заблуждения ще изчезнат...

Сега по-висшите същества, ангелите, праведниците, адептите, Учителите се интересуват от хората дотолкова, доколкото е степента на техния стремеж към Бога. Когато един адепт или един Учител види една душа, която

полага всички усилия, прави всички разумни жертви, той е готов да ѝ се притече на помощ, да ѝ даде един нов подтик в живота. Така че в окултната наука мнозина от вас, които сте на 45–50 години, може да се подмладите и да живеете един съзнателен живот, да бъдете полезни на вашите близки. Може да обновите вашето тяло, душата си, ума си.“ (365)

„Онзи, който ще идва на нашите екскурзии, не трябва да пости. Разбирате ли? Онзи, който пости, на разходка да не излиза. Това е едно от правилата. Ученик, който дойде на екскурзия, трябва да си носи хлебец, да пие вода и да благодари на Бога.

А пък онзи, който иска без хляб да мине, нека остане в София. На екскурзия всички ще бъдете сити. Гладни хора ние не искаме, нито такива, които постят, защото ще се компрометират разходките ни...

Постенето е начин за обновление на човешкия организъм. Във вас не трябва да влиза това тщеславие да се надпреварвате кой повече дни да пости. Не е това идеята. Главната идея в поста е да събужда скритата сила в клетките и да обнови организма. Но трябва да работим по-разумно. В поста се върви последователно. Има известни закони, които трябва да се спазват. Ако ти си определиш пост, без да знаеш защо ти е, той не е полезен.

И после, трябва да се спазва времето, трябва да се спазват и дните, когато ще се пости, а вие нищо не спазвате... Има закони, които по възможност трябва абсолютно да се спазват, за да дадат добри резултати. Нали по тия резултати трябва да дадем на външния свят образ, да видят в какво се състои нашето учение? Ако ние не спазим правилата, ще имаме криви опити и външните хора ще кажат: „Ето докъде стигнаха!“ Пък ако искате да

покажете геройство, най-силните които са, може да ви подложим на 15-20-30-35-40–дневен пост... Тези между вас, които ще могат да издържат такъв изпит, са само двама, трима, четирима, пет, шест до седем. Ако има такива седем души герои в България, много работа може да свършат. В Библията се говори за пророк Илия, който постил 40 дена, за да се магнетизира.

В поста не трябва да се плашиш. Постът, това е едно средство да се махне страхът, да се контролира стомашната система, да се контролира кръвообращението и мозъкът.

После, при поста трябва всякога да сте много буден, да сте нащрек, защото тогава човек става много чувствителен, привлича известни динамични сили от Природата и трябва да знае как да се справя с тях. В противен случай ще си създадете неприятност. С тази забележка аз предупреждавам учениците. Желанието ви да постите е добро, аз го уважавам, но ще бъдете много умни.“ (366)

„Ако на Земята постиш – това е благословение.“ (374)

„Постенето е един метод за лекуване, а пък ако искаш да станеш светия, трябва да знаеш как да ядеш, трябва да знаеш как да дишаш, трябва да знаеш как да мислиш. Това е светия!“ (379)

„Божественото не се заключава нито в многото ядене, нито в многото постене. Божественото се заключава в това: човек трябва да яде първокачествена храна, а не каква и да е. При това ще яде малко, без да преяжда. И като се наяде, човек ще благодари на Бога, че му е дал една хубава храна. За всеки добър обяд той трябва да благодари на Бога.“ (380)

„В Школата се дават много методи и правила, които, ако не се прилагат, ще ви доведат до пресищане. Постоянство се иска от ученика, да прилага тия правила постепенно, едно след друго, а не изведнъж. Не е в многото, но в малкото и в постоянството, в будността на съзнанието. Някой иска да пости десетина дни, да придобие нещо. Според мене 24 часа съзнателен пост се равнява на 10 дни механически пост.

В 24 часа съзнателен пост човек може да обнови клетките на тялото си. Някои учени поддържат, че клетките на тялото се обновяват в продължение на 3 месеца, други – в продължение на 7 години. Ние твърдим, че и в 24 ч. абсолютен пост, клетките на тялото могат напълно да се обновят. Постете 24 ч. и бъдете весели, радостни. Пейте и благодарете на Бога за всичко. Като минат 24 ч., нахранете се и пак благодарете на Бога за хляба, за водата, които ви е дал. Числото 24 е добро, хармонично. То съответства на обръщането на земята около оста ѝ. Числото 24 ще ви постави в хармония със Земята.“ (367)

„Ако човек преяжда – умира; и ако много пости – пак умира. Това са две крайности. Човек винаги трябва да яде толкова малко, колкото да подкрепя своя организъм, да няма никакви излишъци и да прекъсва яденето си при най-сладката хапка, повече да не хапва. Ако хапне повече, това ще бъде за него отрова.“ (368)

„Ти, когато постиш, всеки да не знае. Щом знаят всичките хора – какво ще постиш? Ако искам да постя – никой да не знае. Щом съм между хората – какво ще постя? Никой да не знае като постиш, няма какво да разправяш. Постът не е да направи човека слаб. Постът е да очисти неговия ум.“ (369)

„Христос, като излезе от водата, не отиде да проповядва своето учение, а отиде да пости. Той трябваше да пости 40 дни и после да възприеме Божия Дух, за да разбере кои са причините, които спъват хората да изпълнят волята Божия.“ (370)

„Чрез пост човек може да намали малко от своите мазнини, но не и да развива дарби. Постът усилва волята, донякъде развива търпението на човека, докато найпосле той се увери, че и с малко ядене може да живее. Изобщо постът е метод за борба с лошите наследствени черти в човека. Някой обича да яде много, да си угажда. Като пости от време на време, той започва постепенно да се задоволява с малко ядене.

Значи чрез пост човек може да смекчи донякъде неблагоприятните условия, при които е роден.“ (371)

„Хората, като постят 24 часа или 3 дни, казват: „Гладни ще умрем!“ Това не е постене. Като постиш 3 дни, през това време ще дишаш свободно, ще възприемаш въздух. Чрез въздуха ти можеш свободно да възприемаш достатъчно количество хранителна енергия.“ (373)

„Ако ядеш много, ще дойде един вид втръсване; ако постиш много, ще дойде друго втръсване, по-лошо от първото. Следователно ще постиш толкова, колкото да дойде гладът, чрез който да събудиш апетита си.

Всеки трябва да пости. – „Защо?“ – За да продължи живота си. – „Защо не трябва да яде много?“ – За да не скъси живота си. Какво става с воденицата, която много мели? – Камъните ѝ се изтриват.

Така че, ако ядеш много, и твоята воденица ще се изтрие. Тогава ще изгубиш смисъла на живота.“ (375)

„Когато в Школата се дава известна задача, тя трябва да са реши тъй, както е зададена. Когато се даде една Божествена задача, тя трябва да се изпълни с всичката ѝ пълнота. Като почнете една задача, трябва да я решите, да не я изоставяте. Който не може да реши дадена задача, да не съблазнява другите. Например ти не можеш да постиш, не казвай: „И без пост може.“ – Това, което не си опитал, не го налагай на другите. Сега аз не искам тази бележка, която правя, да остане „глас в пустиня“, но искам да произведе един резултат, за **да ви подготвя да свършите работата, за която сте дошли**.“ (376)

„Човек по никой начин не трябва да изтощава своето тяло, както са правили много постници. Постенето е разумен метод само да се премахнат излишните вещества, които са непотребни.“ (377)

„Защо постят хората? – Да се освободят от дявола. Вързал те е дяволът, ще постиш. Трябва да постиш, защото без да постиш не можеш да се освободиш.“ (378)

„В постенето някой път даваме на стомаха да си почине, а пък дробовете да се усилят. Някой път, когато човек яде повече, отслабват дробовете – всичката енергия се пренася в стомаха, много малко в дробовете.“ (381)

„Постът се позволява само като почивка, като метод за каляване на волята... Който има здрав стомах е магнетичен, разположен човек.“ (382)

„Като постиш, повече ще дишаш. Тогава, вместо със стомаха, ще се храниш с дробовете – ще дишаш повече въздух. Чрез дишането работиш повече с мисълта си.

Мнозина от вас още не са усвоили правилното хранене. Някои постят често, но малцина са достигнали до 20-дневен пост. Чрез поста калявате волята си и така издържате на повече работа, учене, мислене.“ (400)

„Човек трябва да пости съзнателно. Когато забележи в себе си някоя отрицателна черта, отрицателна мисъл или отрицателно чувство, той може да пости 2 или 3 дни, с цел да се освободи от отрицателното в себе си.“ (398)

„Сега, препоръчвам ви да държите един пост от 5-6 дни, за да опитате колко е вашата сила. Обикновено минат ли 2-3 дни от поста, повече не издържате. Христос опита своя живот – Той пости 40 дни, за да узнае своята душа. Ако не можете да гладувате, значи нямате сила и не може да намерите Христа.“ (404)

Светозар Няголов: „Иван (Антонов) работи тежка работа. Занимава се с железарство, но всяка вечер провежда курсове по астрология, като събира много младежи около себе си, предимно комунисти. Една вечер, през 1933 г., като се връща от работа, вижда пред бараката си двама агенти, които го чакат, за да го арестуват. Той заобикаля през гората, отива при Учителя и му казва, че го заплашва затвор. Учителя отговаря: „Ти можеш да избегнеш затвора, ако постиш 10 дни."

Иван веднага започва пост и всяка вечер вижда, че двама агенти го чакат пред бараката му. На десетия ден след свършване на поста, като минава покрай бараката си, вижда, че ги няма агентите. Полицията не го търси повече. Така той се освобождава от грозящата го опасност да попадне в затвора. Да, когато човек е в трудно положение, тогава почти винаги слуша Бога.“ (383)

Лечебната сила на поста

„Вие, като ученици, трябва да изучавате своя организъм, да знаете как ви се отразяват различните храни. Не знаете ли това, някои същества, които искат да ви спънат, ще ви накарат да ядете несъответна храна за вашия организъм, която стомахът ви няма да смели добре, вследствие на което около нервната система ще се натрупат утайки от полуорганична материя. Тези утайки ще намалят умствената енергия, необходима за правилното мислене, а неправилното мислене намалява светлината на съзнанието. Мнозина не забелязват този процес в себе си, обаче забележи ли някой тази промяна в съзнанието си, той веднага трябва да възстанови нарушението в своята инсталация.

Като метод за пречистване на нервната система служи постът. Някои не обичат да постят. Казвам: Който иска да пречисти своята нервна система, той трябва да пости поне 4 пъти в месеца.

Да знаеш как да постиш, колко време да постиш и кога да постиш – това е цяла наука. Пречистиш ли нервната си система, ти придобиваш в съзнанието си повече светлинна енергия. Не е грях, че са се натрупали утайки върху нервната система, но работата на човека трябва да се свежда към пречистването ѝ, както златарят промива златоносния пясък, за да отдели от него златото.“ (386)

„Ти си ял, преяждал си и сега ще постиш. Стомахът ти трябва да си почине. Ти си смущавал небето, оплаквал си се и сега ти казват: „Ще лежиш на леглото 2-3 месеца, ще постиш.“ – Като гладуваш известно време, ти постепенно омекваш.“ (389)

„Само болният човек се лекува чрез пост. Здравият трябва да яде, без да преяжда. Щом преяде, той е нарушил законите на правилното хранене, заради което трябва да пости.“ (213)

„“Ох, докторе, умирам! Умирам, аз трябва да ям, за да спася живота си.“ – Ами че той именно с това ядене разваля живота си. Неговият организъм се нуждае от една малка почивка... А сега ние възпитаваме нашите деца, че трябва да ядат много. Това възпитание е вложено в нас, но природата казва: „Когато си гладен, иде ядеш. Когато не си гладен, ще постиш.“

И ако ние, съвременните културни хора, бихме се подчинили на този вътрешен инстинкт на глада, щяхме да бъдем 10 пъти по-здрави, отколкото сега.“ (385)

„Аз на болестите ето как гледам: Според мене, хората страдат от животинки, които оставят изпражненията си, намножат се, съберат се милион от тях, ядат и пият и всички оставят нечистотиите си. Човек заболява от вонята им, наречена токсини, отровни вещества...

Казвам: Изгонете навън всички тия деца да си вървят в широкия път, в широкия свят. Толкова милиони, ще им кажеш: „Навън!“ Като им кажеш, излизат. Не им давай да ядат. След като постят 10–15 дни – да не ядат – не се размножават. Няма да пият и няма какво да оставят. Като няма да ядат никак, какво ще оставят?

Казвам: За в бъдеще, всичките лоши болести с пост може да ги лекувате: 10, 15, 20, 40 дни като постиш, нищо няма да остане от тях. Казвате: „Как да лекуваме рака?“ – 40 дни пост. – „Как да лекуваме проказата?“ – 40 дни пост, глад. След като постиш, няма да мислиш дали ще се излекуваш – ще се излекуваш, защо не?“ (338)

„Ако ти си болен, ще постиш – то е една необходимост за тебе. Постът е необходим само в болестно състояние...

Когато си болен, ще постиш ден, два, три. Това е начин за лекуване.“ (349)

„Някой казва: „Изопачи се моят характер." – Това е когато имаш киселини в стомаха си. Затова се явява нужда и от постенето. Постенето е за пречистване на стомаха. Няма да ядеш. Спри воденицата да я промиеш, да промиеш всичките нечистотии, които произвеждат тези неприятности.“ (387)

„Обиколката на кръста трябва да бъде 2 пъти по-малка от тази на раменете. Ако обиколката на кръста е равна на тази на раменете, много ще плащате на лекарите. Стомашната област има отношение към симпатичната нервна система. Тя не трябва да се натрупва с чужди, излишни вещества. Ако стане това, ще си наложите пост, за да възстановите нормалното положение.

Постът трябва да бъде умерен, разумен, докато махнете излишните мазнини и утайки. При поста се явяват реакции в организма – това да не ви плаши. Обаче не мислете, че с поста веднага ще се освободите от излишъците. Има смисъл да постиш, но ако вложиш идеята за поста в ума, в сърцето и във волята си.

Да постиш по този начин, това значи да се въздържаш от лоши мисли, чувства и постъпки. Този пост крие в себе си магическа сила. Като постиш, добре е да бъдеш между хармонични хора, а не между сприхави, нервни, лоши. Слуга си на лош, сприхав господар. Докато си при него, не пости. Как ще се въздържаш, ако на всяка стъпка си принуден да избухваш, да се обясняваш. Друг е въпросът ако можеш да се въздържаш.“ (393)

„Постът трябва да става не всякога. Когато искаш да пречистиш своя организъм или имаш хронични болести, които с нищо не се лекуват, един дълъг пост може да употребиш за лекуване. Постът е за да се усили твоята воля, да се усилят твоите чувства и да се избавиш от онези ненужни вещества. Затова, ако човек пости ден, 2, 3, 10, 15 дни, ще вземе да усеща разположение. Даже към 30-ия ден ще вземе да се балансира, но като дойде до 40-тия ден трябва да се върне, защото ако пости повече, той ще замине за другия свят...

Туберколозата, която не се поддава на лечение, може да се излекува, само че човек трябва да бъде волев, за да преодолее болестта. Ако го е страх, ще умре. Ти, като постиш, със страх не пости. Ти, като постиш, трябва да имаш вяра." (291)

„Религиозният мисли, че постът може да го спаси. Не е така. Енергията трябва да се трансформира. Как става това? – Чрез пост. Природата изпраща на човека някаква болест, която го заставя да лежи известно време и да не яде. Като пости, стомахът му постепенно се подобрява, апетитът се връща и той оздравява.

Майката се радва, че детето ѝ е напълняло, а аз виждам, че след време то ще заболее." (384)

„И без лекар може. Не че съм против лекарите, но животните кой ги лекува? Лекарят е едно разумно същество вътре в тебе. Ти имаш лекарството вътре в себе си. Когато едно животно се разболее, то само се лекува.

Кучето, ако има голяма рана, счупен крак, ще пости 7, 8, 9 дни и костта му ще оздравее. Тогава започва малко по малко да яде, да се възстановява. Чрез постене по-лесно раната заздравява, отколкото ако се яде." (392)

„Човек е наследил известна слабост – хванал е ревматизъм. По 3 пъти се молиш на ден, а пък те боли кракът. Ревматизмът те е хванал. Дяволът се е загнездил в краката ти. Ти се молиш, но той си стои. Със зехтин го мажеш, с газ го мажеш, с мехлем го мажеш, на бани ходиш и едва за 2–3 години можеш да го изкорениш. Но има и по-лесен начин. Сегашните хора искат лесния начин:

Всичките тези духове излизат с пост и молитва. Не този официален пост, който знаете. Пост с пълно въздържание от храна и лоши мисли.

И когато постиш, трябва да забравиш външния свят – какво става по света да не искаш да знаеш, да не те интересува. Ще се молиш да излизат лошите духове.“ (101)

„Два начина има за лекуване с вода. Първият начин е чрез изпотяване, като се пие много гореща вода, по няколко чаши една след друга. Вторият начин е чрез абсолютно отказване от вода за няколко дни. През това време болният или простуденият ще пости 5-6 дни, без да приема абсолютно никак вода и храна.“ (391)

„Едно време набожните хора не са се лекували. Ще му дадат на болния един пост – 1, 2, 10 дни да не яде нищо, да стане като кука. Апашите, като няма какво да ядат, почват един след друг да си отиват. А пък сегашните лекари казват: „Ти ще ядеш, за да се оправиш.“ (394)

„Ако вратът е широк над 35 сантиметра – човек е изложен на апоплексия. Той трябва да направи нещо, за да намали дебелината на врата си. Ще пости ли, диета ли ще пази, не е важно – вратът трябва да стане по-тънък. Вратът на човек, който има височина 165 сантиметра, трябва да бъде най-много 35 сантиметра широк.“ (395)

Кога и колко да постим?

„Заповяданият петък тази (1908) година ще бъде 24 часа за постене. Например ще ядем в четвъртък точно в 7 ч. вечерта, като се внимава това ядене в четвъртък да се свърши точно в 7 ч. – ни по-рано, ни по-късно.

После, за в петъка, който се определя тази година, не бива да стават никакви шеги и подигравки, както е било правено от някои досега. Никакви споменавания на точилки или други леки разговори, защото винаги, когато се шегувате за свети и заповядани работи, ще ви бият и няма да отговарям за това.“ (401)

„Ден на пост ще бъде четвъртият петък от всеки месец – постенето ще започва в четвъртък след залез слънце и ако е 24 часа, ще трае до петък вечер след залез слънце, а ако е 36 часа – до събота след изгрев слънце.

Като правило, дължината на поста се определя според разположението. Щом минат 24 часа, яде ли ви се – яжте; не ви ли се яде – продължете да постите до изпълването на 36 часа.“ (402)

„Редът, по който ще прекарате цялата следваща (1912) година, е тоя: 12-те главни заповядани за пост петъци ще си изберете сами, като си определите който и да е от петъците в месеца, без да съобщавате никому за това. Даже мъж и жена няма да се споразумяват кой петък да си определят, а двамата са свободни един от друг. Тези от вас, които могат – да постят по 40 часа, а които не могат – да постят по 24 часа... Ако някой има препятствие да не може да пости някой петък, то ще отложи за друг петък в следващия месец, през който месец ще вземе два петъка.

Никому няма да съобщавате кога ще постите или кога постите или сте постили. Ще мълчите. И когато постите, да прекарвате в абсолютен мир и спокойствие, без да се ядосвате. Постенето си ще започвате когато искате, от който час желаете. Имате свободата на Духа, Който ще присъства с вас и ще ви ръководи.“ (403)

„Един брат пости 10 дни и припадна, трябваше да го свестявам, трябваше да го пръскам с вода. Той не знае как да пости. За да дойде до 10 дни пост, той ще започне с 1 ден, после 2 дни, 3 дни, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и тогава 10 дни ще пости, да се приспособи неговата нервна система. Той изведнъж пости 10 дни, пресилил се е.“ (412)

„Който е герой, нека пости. Той ще отиде до невидимия свят и ще го види. Който не е герой, да не пости. Той ще си живее на земята, ще ражда деца, ще яде и пие, ще се облича хубаво. Ако постиш, трябва да спазваш законите на поста. Да постиш не значи да гладуваш и да се мъчиш. Ако си гладен, не пости.

Само ситият може да пости. Като се нахрани веднъж, храната да му държи топло цели 40 дни.“ (405)

„Ако искате да изпълните всички ваши задължения, да премахнете всички нещастия, постете 5–10–15–20 дни и тогава ще научите и причините на всичко. Но заедно – и сърцето, и умът да ви го подскажат. Тогава постете и резултатът ще бъде отличен. Но ако сърцето каже: „Пости!“, а умът: „Недей!“, не започвайте.

Някой ще каже: „И без пост може.“ – Не може.

В известен момент на живота, когато трябва да усилим нашата воля, да я съединим с Волята Божия... трябва да постим.“ (407)

„Стомахът трябва да се държи в изправност. Аз ви съветвам да постите по 2-3 дни; през това време ще пиете само гореща вода, за да промивате стомаха си. След поста ще ядете умерено.

От време на време ще давате почивка на стомаха си. Ще му кажете: „Днес няма да ядеш." – Стомахът обича почивката...

Не е лесно да се смели някоя трудносмилаема храна. Не поставяй стомаха си на изпитание – да се чуди как да се справи с храната. Като приеме тежка храна, стомахът започва да се превива и казва: „Господарю, тази работа е трудна. Искам да ми дадеш почивка." – Добре, седмият ден е за тебе, ще си починеш и след това ще отидем на разходка. Стомахът ще благодари, че господарят му е станал по-умен. Така постъпва добрият господар, а лошият изисква от стомаха постоянна работа.

Моисей създаде закона за почивката. Той имаше предвид почивката за стомаха. Нито евреите, нито християните разбраха този закон. Като дойде неделя, тогава българите ядат и пият най-много. Те казват: „Днес ще празнуваме света неделя!"

Стомахът казва: „Никаква света неделя! Мойсей създаде почивката за мене. Вие забравихте този закон. Защо ще почивате? Вие нищо не сте работили, аз съм работил всеки ден по 12 часа. Следователно аз имам право да почивам."

Казвате: „Стомахът е наш слуга, ние имаме право да разполагаме с него както искаме." Обаче не знаете, че стомахът е един отмъстителен слуга. Той има характера на мечката: намрази ли те един път, всичко е свършено. Откаже ли се да работи, и сърцето спира, и дробовете, и мозъкът спират. Той казва на господаря си: „Ти, който не празнуваш съботата и неделята, ще ти дам да разбереш

какъв е Божият закон!“

Могат да се съберат всички лекари, да правят различни инжекции, но той казва: „Не признавам никакви лекари. Аз ще уволня господаря си, ще го пратя при Господа.“ Бог ще пита стомаха:

– Защо уволни господаря си?

– Защото не изпълнява Твоя закон.

– Много добре си направил!

Сега от вас се иска разумност. Бъдете изправни в храненето. То трябва да се придружава с мисъл, чувство и волеви действия:

С мисъл – защото първо си помислил какво да ядеш.

С чувство – защото си обикнал храната.

С воля – защото си я дъвкал...

Изобщо, хората мислят най-много за ядене. Седиш в канцеларията, а мислиш какво е сготвила жена ти. Пишеш нещо, а мислиш колко ще спечелиш, за да има какво да ядеш. Значи девет десети от живота ви са посветени само за ядене. Сутрин, обед и вечер мислиш само за ядене.

Стомахът трябва да се регулира, защото от неговата дейност зависи състоянието на ума, сърцето и волята...

Когато се говори на хората за храненето, те казват: „Искат да ни отучат да ядем.“ – Не, искаме да ви научим да ядете правилно...

Когато човек пости, от устата му излиза неприятна миризма. Той трябва да пости дотогава, докато стомахът му се очисти и от устата му се разнася благоухание.

Какво правят сегашните хора? – Те постят, но и в началото, и в края, устата им мирише. Такъв пост няма смисъл. Като почнем да чистим нещо, трябва да свършим работата докрай. А да свършим една работа само наполовина – това не е пост, не е никаква наука.“ (406)

„Аз слагам като правило за себе си следното положение: щом хапна нещо и не ми е сладко, няма да ям. Така прави и ти... Ще постиш, затова именно е постът. Ще постиш, за да възстановиш здравето си, да повишиш вибрациите на своя живот. Иначе, ако ядеш хляба си тъй, неподготвен, той ще бъде за тебе отрова.“ (410)

„Чрез поста човек се пречиства и калява. Той пречиства тялото, мислите и чувствата си. Постът трябва да трае дотогава, докато човек се усеща бодър, крепък. Ако отпадне много и силите му съвършено го напуснат, този пост няма смисъл.

Казано е в Писанието, че когато човек пости, никой не трябва да знае това. Разбира се, когато човек пости, все ще изгуби малко от теглото си, ще отслабне, но поне силите си да запази. Какъв смисъл има човек да пости, докато изгуби силите си и започне да се влачи? При това положение той ще предизвиква или съжаление у хората или подигравки. Ако можеш да постиш така, че да бъдеш весел, с бодър дух и никой да не те познае, този пост има смисъл. Така може човек да пости и 10 и повече дни. Който не може да пости по този начин, да не се заема за голям пост, а да пости само 1-2 дни. Геройство е наистина човек да пости – нито хляб да яде, нито вода да пие. Колкото и да издържи, добре е човек да прави опити да пости. Ако не издържи, ще му се посмеят малко. Какво от това? Поне ще има някаква опитност...

Който иска да отиде при Господа, той трябва да пости. Когато Мойсей се яви пред Господа, той пости цели 40 дни. Постът е сила и затова Христос казва: „Този дух не излиза, освен с пост и молитва". Значи, за да се освободиш от някое лошо състояние в себе си, ти трябва да постиш и да се молиш.“ (413)

„Някои хора постят с цел да се пречистят. В този случай те миришат неприятно. От стомаха им се отделя лоша миризма. Значи човек ще пости докато престане да мирише лошо.

И тъй, докато е жив, човек трябва да се чисти. Ще изчистиш първо устата и стомаха си, откъдето иде миризмата. Същевременно ще развиваш обонянието си, сам да разбереш доколко си се изчистил. Ако дъхът ти мирише, а ти говориш на хората за Бога, мислиш ли, че ще те слушат? Щом си отвориш устата, те ще избягат, да бъдат далеч от тебе. Ще се молите, ще работите върху себе си, за да се пречистите.

Каквато и да е миризмата, тя може да се махне. Още в миналото дяволът е станал причина за тази миризма. Има случаи, когато децата не обичат майка си. – Защо? – Заради миризмата, която се отделя от нея...

Ще постиш не да отслабнеш, да станеш жълт като светия и да изчезнеш от земята, но да се пречистиш, да не мирише дъхът ти.“ (156)

„Дойде някой при мен и ме пита: „Колко дни трябва да постим: 3 или 5?“ Казвам: Ако не вършиш волята Божия, и 20 дни да постиш, няма полза...

Тогава някои ще кажат: „Като е така, да не постим, да не изтощаваме тялото си.“ – Това е още по-опасно. Горко на този, който не пости!

Човек, който никак не пости, е натоварен кораб, който ако влезе в развълнуваното море, опасност го застрашава. Човек, който пости много, е празен кораб, без никакъв товар – и той може да се обърне като влезе в бурното море. Тогава на първия казвам да пости, да се изпразни малко... да се поразтовари, а на втория казвам да натовари малко кораба си!“ (411)

„Никога не пости, когато си гладен. Щом престане гладът вече и не си гладен, тогава пости.

Някой казва: „Изгубих си апетита." – Когато изгубиш апетита си, пости. Когато имаш апетит да ядеш – яж, но не преяждай. Сега, щом нямаш апетит, пости ден, два, три... Човек, като започне да пости, трябва да усили дишането си." (198)

„Човек е длъжен да пости поне един ден в месеца, да даде почивка на стомаха си. Значи той е длъжен да прекара в пост поне 12 дни през годината." (408)

Влад Пашов: „С пост решил да се лекува един брат, който бил изпаднал в голямо вътрешно противоречие. Почнал да пости по време на нова луна, без да каже това на Учителя.

След ден-два отишъл при него и споделил, че е почнал постене, за да оправи напрегнатото си състояние. Учителя го поучил:

„Щом си почнал поста на нова луна, не само че няма да си помогнеш, но и ще си навредиш още повече. Когато искаш да се справиш с един недъг, с един порок, почни пост на разсип на луна. А когато искаш да придобиеш някоя добродетел, нещо положително в себе си, почни поста на нова луна."

Братът се замислил, че човек трябва да знае как да прилага окултните закони, за да има резултат и да не си вреди. Много хора, които се занимават с окултизъм, без да знаят как да използват природните сили, се осакатяват и спират своето развитие.

Затова човек трябва да има будно съзнание, да има светлина и знание, да има опитен ръководител и учител, когато иска да работи с окултните закони." (414)

Подготовка за пост

„Една млада сестра искаше да се подвизава. Намислила да пости. Постенето е хубаво. Но тази сестра, преди да почне да пости, наяжда се хубаво... И тая сестра започва да пости, ден, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Идва при мен съвсем закъсала и казва: „Няма да мога да издържа, ще стана болна.“ – Аз зная коя е причината. Казвам ѝ: „Ти наяде ли се хубаво преди да запостиш?“ – Тя каза: „Разбира се.“

Аз ѝ казах: „Преди да започнеш да постиш, трябваше да вземеш очистително. Стомахът ти, червата ти да се очистят.“ А пък тя 5-6 дни не е излизала навън. И почва да ѝ се върти главата...

Постът има за цел да очисти човека. Целта на човека при поста е да стане чист. Мисълта, желанията и постъпките му да станат чисти. Ако постът не носи чистота, какъв смисъл има? Според мен, постът е едно филтриране на човешките мисли и чувства. И човек се нуждае от филтриране. По някой път постът е потребен и да си почине организмът.

Та казвам: Някои с добри желания постят. Но гледам много хора, които постят, си създават ред неприятности. Така например наядат се хубаво и после постят. И след това, във време на пост, те са недоволни, все ще има нещо, което ще ги дразни...

Ти трябва да се уединиш вътре в себе си. И после, да нямаш желание да казваш: „Аз ще постя толкова дни.“ Ако аз бях болен, щях да постя, понеже във време на поста се образува по-силно горене. И всички онези серуми, които служат на един по-низш живот, изгарят.

И тези вредните микроби, които няма какво да ядат, измират – не могат да се размножават.“ (415)

Постът не е само лишаване от храна и вода

„Някои искат, като се помолят на Бога, да им се прости всичко. За да ти се простят греховете, постил ли си 5-6 дена, молил ли си се? Не си постил дори 34 часа, а искаш Господ да ти прости. И когато не ти се чуе молитвата, казваш, че Господ не те е послушал. Не, 5-6 дни ще постиш, ще се молиш, ще контролираш мислите си, чувствата си, действията си и тогава ще кажеш: „Господи, прости ме.“

Постът е само един метод, с който разрешаваме найвеликите задачи в света. Така постъпи и Христос – след 40 дни пост в пустинята, Той най-после огладня. Тогава се яви Духът и Той тръгна да проповядва. Следователно всяка една работа в света започва с пост.

Не трябва по буква да постиш 40 дена. Постът означава да очистиш ума, сърцето и волята си. Няма да оставиш нищо неочистено – умът ти ще бъде светъл, сърцето ти – чисто, волята ти – силна. По този начин всичко ще можеш да направиш. А сега някой 10 дни не яде и това било пост... Това не е пост. Когато постиш, ще започнеш да прощаваш на всички и да заличаваш всичко от тефтера си. Ще кажеш на Господа: „Господи, каквото правя аз, така прави и Ти с мене.“ Господ ще каже: „Дайте сега и моя тефтер." Ти ще зачеркваш и Той ще зачерква, ти ще казваш „Това давам аз“ и Господ ще казва „И Аз това давам.“ Ако ти спреш, и Господ спира. Ако кажеш „Аз давам толкова“, а после се поколебаеш, Господ също казва „И Аз давам толкова“ и спира на това място.“ (422)

„Божественият живот не стои в постене, не стои в измъчване на тялото, в изопачаване на нашия ум и нашите тела. Божественият живот не стои във всичко това, което сега съществува. Той е една велика хармония!

Ще ядеш, но не много, няма да преяждаш; ще спиш, но не много; ще се обличаш хубаво, но нищо излишно. Ще имаш това, което ти е потребно, но необходимо. И така трябва да живеете всички." (423)

„Ако ти постиш, не ядеш, това още не е събитие. Никой не трябва да знае, че постиш. Ще постиш във всяко едно отношение. И по време на поста ще бъдеш толкова благ, толкова снизходителен, ще извиняваш грешките на другите хора и ще се радваш, че другите ядат.

Ще кажеш: „Братко, аз много се радвам, че ядеш. Моят стомах е развален и съм на диета, но се радвам, че ти ядеш сладко." Измий си лицето, за да не те познаят, че постиш, и бъди радостен и весел!" (424)

„Не само няма да ядеш хляб – това е пост на физическото поле, но ще постиш и в чувствата, в сърцето си, ще постиш в желанията си и в мислите си. Значи няма да имаш лоши помисли, няма да имаш лоши желания. И така като постиш, постът ти ще бъде пълен. А ти си мислиш и чувстваш както си искаш; постиш така 2-3 дена, но такъв пост няма значение, не те ползва." (425)

„Няма нещо по-хубаво от поста. Да не окалваш езика си с нечисти думи – това е пост; да не окалваш ума си с лоши мисли – това е пост; да не окалваш сърцето си с лоши чувства – това е пост; да не окалваш волята си с лоши постъпки – това е пост. А да се отказваш само от яденето – това не е още същински пост." (426)

Отпостване

„Ако един човек е постил 10-20 дни и ти му дадеш една тежка храна, ще му направиш най-голямото зло. Ти ще му дадеш най-деликатната храна.

В Германия, като пости някой 30-35 дни, най-първо лекарите ще му дадат едно зърно грозде, дори ще го разделят на четири и една четвърт ще му дадат първо, после ще дадат второ, трето и постепенно ще увеличават храната. Неговите черва, които са били в инертно състояние, трябва да се събудят, да започнат живот.

Постът е много хубав метод за лекуване на болести, и на онези болести, които не се поддават на никакво лекарство, даже проказа, сифилис – ако човек може да пости по 30-35 дни, той ще се пречисти и никакъв сифилис няма да остане у него. Но да издържи 35 дни. Общият глад ще развие динамична сила в организма. След 35 дни съвсем няма да ви познаят.

Казвате: „Ама ще умра." – И без това проказата пак ще ви умори, но ако постите най-малко 20-25 дни, ще живеете повече. Но как да се направи постенето? За всяко нещо има начин. Постът не може да се установи за всички еднакво. За всеки човек има специфичен начин.

Всички хора не може еднакво да постят. Всички хора в едно и също време не може да започнат да постят. Защото ако на някой човек организмът му е във възходящо състояние, той не трябва да пости. Организмът, когато е в низходящо състояние, трябва да почине. Тогава е най-добрият пост, да се освободи от всички влияния." (416)

„Като почне да натежава един човек, той скоро ще замине за онзи свят. Ако почне да олеква, той ще оздравее.

Като почне един човек да пости 1, 2, 3, 4, 5, 20 дни, той оздравява, след като почне да отпоства, ще му трябват няколко дни, докато почне да яде както обикновено. Ако е постил 40 дни и започне веднага да яде както е ял преди, ще си замине.

През първия ден ще вземе едно зрънце, през втория ден – две, три, четири, ще увеличава постепенно, докато соковете на тези зрънца внесат нов живот и почне да се подмладява тялото и то стане пластично. Този нов живот започва да се увеличава, да обновява тялото." (417)

„Лекуването може да стане, когато Луната намалява. В началото на лекуването най-напред ще се вземе рициново масло, за да се очистят червата. След това ще се направи пълен пост 4 дена, без да се яде или пие нещо…

Отпостването да стане с картофена супа, при което лицето няма да яде картофите, а само течността. През целия първи ден на отпостването лицето ще се храни с картофена супа без картофите или със спаначена супа без спанака, но няма да приема хляб. Преди картофената супа може да изпие чаша гореща вода.

През втория ден на отпостването ще се яде картофена супа с картофите, но пак без хляб.

На третия ден ще се вземе вече и хляб, и меки храни, например бамя, праз, картофи и постепенно ще се премине след това към обикновената храна." (7)

„Постили сте 40 дни. Ако онзи ви нахрани солидно, вие ще умрете. Като сте постили 40 дни, ще вземете едно гроздово зърно, ще го разделите на четири парчета и ще вземете с една виличка една четвърт. В един час по едно зърно ще изядете, постепенно да се размърда стомахът, червата да се раздвижат. Не е лесна работа." (419)

„Разправя един, който държал пост 30 дни. Найпърво, когато дошъл да отговява... лекарят взел, че му разрязал гроздово зърно, дал му една четвърт от него, а другото изхвърлил. Той се чуди, но ако се наяде, ще свърши. На втория ден му дава две половинки от гроздето, на третия – три, а на четвъртия ден му дава две чаши топла вода. Малко разбито мляко във вода, постепенно му давал, приспособявал неговия стомах към естествения ред на яденето.

При един висок духовен Живот не е необходимо ти да се наядеш тъй, че да ти пращи стомахът." (418)

„Когато правихме опитите за поста, някои постиха 10 дни. Един брат и една сестра дойдоха на „Опълченска" – 14 дни бяха постили. Сестрата падна на вратата. Дойде брата и той клекна, пожълтели. Казвам, дайте им малко картофена супа, дайте им малко спаначена вода." (420)

„Един постил 40 дена и като отпостил, наял се хубаво и умрял. Че постил, е хубаво, но че ял, не е хубаво.

40 дни като постиш, не трябва да ядеш, но ще вземеш едно зрънце грозде, ще го нарежеш на четири части, вземеш едната част в устата си, после втората, третата. Той се наял изведнъж и умрял." (421)

На следващите страници представям есенцията от няколко статии за поста, публикувани в сп. „Житно зърно", списвано по времето на Учителя от неговите ученици.

Магическото значение на гладуването

Постът е бил една област от Бялата Магия и се е разбирал най-добре само от големите посветени в дълбоката наука на живата природа. За поста се говори в свещените книги на всички народи: в книгите на египтяните, на индусите, на халдеите, на персите и на християните. Обикновено хората разбират, че да постиш значи да не ядеш храна един, два или повече дни.

Когато не ядеш, това значи, че си постил, а какво си мислил, какво си чувствал, какво си говорил – това било без значение. Окултистът обаче разбира по-обширно и по-дълбоко тоя въпрос. Да чувстваш значи да приемаш и да преработваш храна от по-тънко и по-ефирно естество. Значи да се храниш с чувства. Да мислиш значи да приемаш, да преобръщаш и да предаваш пак храна от още по-духовно естество.

Ако лишите за известно време човека от храна, необходима да подържа организма, защо той се озлобява, става жесток нападател и забравя много морални правила, става неузнаваем, близко до животното? И защо, когато някой доброволно си наложи известно време пост (ако той правилно гледа на поста и цели с него да постигне нещо), той става по-добър, по-тих, по-кротък, по-спокоен и по-нежен?...

Да пости човек в чувствата значи да не храни сърцето си с низшите, животинските, грубите чувства и изживявания. Да пости в мислите значи да не допуска в своя ум мисли на съмнение, завист, егоизъм, користолюбие.

Всички болести на тялото, на душата и духа се дължат на чужди, непотребни елементи по различни начини

вмъкнати или привлечени в материалното и духовното естество на човека. Тези чужди, вредни, непотребни вещества, вместо да съдействат и да улесняват цялата система от сили, я спъват и пречат на хода и работата в тая система. Тези вещества или материали от най-различна гъстота, свойства и цвят идват по пътя на храненето, на чувстването, на мисленето.

Най-добрите медици са съгласни, че болестите идват от чужди вещества, които, като не могат да се отстранят от организма, натрупват се по различните органи и при пръв удобен за тях случай те се проявяват в различни форми на болести.

От това не следва, че трябва да престанем да се храним, но трябва от време на време да остане стомахът на почивка и спокойствие. Много вредни неща биха се отстранили тогава.

Много болести могат да се лекуват чрез разумен пост, а излишъкът от храна и пресищането са най-опасните и най-големите врагове на човека. Да преяжда човек и никога да не пости – това са неща, които ще му докарат най-големи неприятности и страдания. Но и да пости човек – без да знае как, кога и колко време – и това също няма да му донесе големи блага и добрини.

Това, което се казва за физическото хранене, се отнася и за чувствата. И там човек яде, пие, трупа материи, които един ден започват да гният. Мнозина не знаят, че човешкото същество представлява дом, общество, цяла държава, в която мнозина ядат и пият и унищожават всичко, приготвено с голям труд и усилия. Този, който пости, може да отстрани много от тях, като ги държи гладни. Докато той е много щедър към тях и ги храни, те няма да го напуснат – той е много добър за тях. Те здраво ще черпят от неговите сили, живот и способности.

О, ако хората знаеха колко много други хранят заедно със себе си и около себе си! При пост от 3 дни ще го напуснат ония, които не могат да издържат повече. Но съществуват други, по-упорити.

При пост от 4, 5, 6, 7, 10, 20 дни и т.н. ще го напускат все по-устойчиви и упорити. Особено ако този, който прави опит в това направление, се въоръжи с някои правила и осветления.

Какво се постига с постенето?

Нищо или много малко при следните случаи:

- При недоволство, ако постът е съпроводен с роптаене или с разкаяние, че го е започнал;
- При тщеславие и парадиране с него;
- При караници, диспути, одумвания, клюки;
- При тежка физическа работа.

Кога се постига много?

- Когато човек знае защо пости, поставя си една цел, знае в кой ден да започне и в кой ден да го завърши;
- Когато постът е съпроводен с молитви при спокойствие и в мълчание, когато се отдаде на духовни мисли, без недоволство, а с радост.

Какво може да се постигне с поста?

- подобряване на здравето;
- пречистване на тялото от вредни вещества;
- усилване на волята;
- особено оценяване и проникване в тайната на храната. Колко тя е ценна и скъпа. Човек разбира, че дотогава не е знаел какво нещо представляват хляба и водата, колко неоценими и неизразими неща са те!

Този, който пости малко по-продължително, ще забележи, че когато стомахът престава да работи, започва да работи една друга система в белите дробове, като че в него се отварят нови каналчета, по които започва да тече чуден, особен живот, непознат дотогава; той диша и поглъща нещо осезателно, реално, което не знае какво е, но което го прави да се чувства по-лек, по-свободен. Той започва да чувства състоянията на другите хора отдалече. Констатира, че когато помирише известен плод, той като че поглъща с цялото си същество нещо, което излиза от плода. Усеща че се пълни и се храни от него. Той разбира, че плодовете представляват извън тази видима обвивка една област на сили, на есенции, на благоухания от висш порядък…

Какво още констатира той?

Едно от важните неща е това, че той реално, действително проверява съществуването на душата отделно от тялото, но проявяваща се в тялото. Върху тази истина много е писано, много е разисквано само така, без да се направи нужното, без да се провери. Това се констатира от някои при 10-тия ден, от други по-късно – при 15-тия, а от други по-рано.

Как човек проверява това? – Той излиза и влиза в своето тяло, пътува на далечни разстояния, вижда далечни събития. Вижда своето тяло отделно от себе си, как лежи на леглото и след това проверява това, което е видял, чул или узнал.

Е, какво ще бъде възражението на онези, които нито един ден не са отдали, не са направили нито най-малкия труд да проверят тази велика истина, която е от найголямо значение за живота и за посоката, която човек взема в този живот. Аз не отричам, че има и други начини и средства, за да се дойде до тая истина.

Много още са придобивките от едно разумно практикуване на поста:

- Прояснение на мисълта;
- Избистряне и разбиране на същественото в живота;
- Разбиране на една истина, която прави притежателите ѝ богати, силни, умни. Тази истина е много проста: Колко богатство има в човека и около него; и колко възможности са скрити в него, за да се ползва от тези блага, но не ги оценява и не умее да им се радва всеки ден, всеки час да благодари на благодатта, в която живее. Вместо да е радостен и благодарен, той е вечно недоволен и роптаещ против всичко. Само това неразбиране на тази истина е в състояние да го направи нещастен и сляп за красотата и изобилието.

Сега идвам до най-дълбоката, най-важната и скритата страна на поста, като магическа операция от най-чист характер: Когато човек престане за известно време да се храни със своя стомах, той започва да се храни с белите дробове по-интензивно. Той влиза във връзка с онези сили и същества, които стоят на по-високо ниво.

Има Посветени, които продължават тоя прогрес понататък и престават да се хранят и през белите дробове, известно време не дишат.

Те започват да се хранят чрез мозъка си. За такива същества са възможни и постижими неща, които за обикновения човек са чудеса и приказка. Това значи, че ако човек престане да храни сърцето си с низши чувства и желания, ще започнат в него да се събуждат чудни мисли на светлина, простор, красота и дълбочина, защото силите, които са се проявявали в по-низшите сфери на неговото битие, вземат едно направление нагоре към ума и колкото повече човек живее в своето низше същество, толкова повече той абсорбира соковете от висшата своя

част, понижавайки с това ефирността и интензивността на висшата си природа и слизайки в един по-низш план, проявявайки чувства, желания и импулси от по-низш порядък.

Обратното е също вярно: колкото повече човек живее в своята висша природа, той трансформира низшата, подобрява я, одухотворява я.

Каква е разликата между мъдреца, високо нравствената личност и обикновения човек? Тя е в това, че единият е направил низшата природа да служи на висшата, а в другия е тъкмо обратното, или с други думи – във втория духовното начало гладува и пости, а низшето, животинското яде, пие и върши безобразия.

Знаещият може да пости, за да помогне на някого. Знаещият може да пости, за да спаси някого от падане, от болест, от отчаяние и пр. Ето това е най-красивото и най-светлото в поста. Това е оная част от Бялата Магия, учението за Любовта и самоотричането от радости и удоволствия за полза на другите. (427)

Постите и гладът като лечебни методи

„А ти, кога постиш, помажи главата си, и лицето си умий; та да се покажеш, че постиш не пред човеците, но пред твоя Отец, Който е на тайно; и твоят Отец, Който вижда в скришно, ще ти въздаде наяве.” (Матей 6:17-18)

Постенето датира оттогава, откакто съществува човешкият род на Земята. Доколкото можем да се взрем в здрача на човешката история, винаги се установяват двете форми на постене: лечебното постене и религиоз-

ното постене. По своето първично естество обаче, тези два вида постене са едно и също.

Царете, свещениците, посветените, пророците и адептите знаели от опит, че постенето лекува не само тялото, но и освобождава „вътрешния човек" от ограничаващите изживявания. Здравето на тялото и „здравето на душата" са тясно свързани едно с друго. Всеки пробуден човек вижда и знае това.

Старите религиозни творци и законодатели като Буда, Мохамед, Мойсей и Христос с мъдростта си създадоха предпазното постене. Човек трябва да прочете думите на Мохамед: „Молитвата ни води до половината път към Бога; постенето ни отвежда пред вратите на Небесното Царство", за да разбере дълбоката мъдрост, която го е ръководила.

В днешно време легендарните пости от 40 дни на Мойсей и Христа се смятат от материалистите като приумица. Всеки лекар обаче, който е прилагал постенето като лечебен метод, знае, че едно 40-дневно постене не е невъзможно.

Неведението на хората относно този въпрос трябва да се смята като обедняване на човешкия мироглед. Старите арийци са постили един ден в седмицата. Спартанците и персийците приучвали своите деца и жени към продължително постене, за да заздравят тялото им. Старите нормандци постили преди всяка битка.

Великият Буда постил дълго и приучвал учениците си на дълги пости. Египетските фараони изпълнявали дългите религиозни пости. Старите гърци имали също подобен религиозен обичай.

Доколко лечебните и религиозните пости били идентични, виждаме от писанията на стария прочут лекар Гален: „Душата се задушава от многото кръв и мазнини

и не е способна да схваща небесни и божествени неща."

При първите християни еднодневното седмично постене е било нещо в реда на нещата. Теофраст (390 г пр. Хр.) е казал следното: „Изобилното хранене, особено храненето с месо, потиска разума, прави човека ленив и често глупав."

В историята се споменава често за прочути учени и философи, които са постили редовно през живота си. Така прочутият калугер и философ Роджър Бейкън (1214 до 1294 г.) прилагал едно методично и продължително постене за възобновяване и подсилване не само на физическите, но и на душевните си сили. Още Хипократ, Асклепий (100 г. пр. Хр.), Тесалий от Талес, както и римлянинът Корнелий Целзий са препоръчвали 7-дневното постене.

В ново време, след като човечеството е изживяло и изживява още един дълъг период на гастрономство, между човеците се надигат отново гласове на разум. В своята терапевтична книга Д-р Вундерлих пише: „С диета и вътрешен, душевен мир се лекуват всички болести." Във физиологията си бернският проф. Валенгин пише: „Отнемането на храната е най-добрият лечебен похват в ръката на лекаря, който му е бил поверен някога."

След 30-годишно мълчание в Литературата по този въпрос, Д-р Таннер, – американски лекар – бе първият, който се зае да докаже пред научните среди безвредността на постенето и глада.

Известният антрополог проф. Ранке пише следното по този въпрос: „На 28 юни 1880 год. започна Д-р Таннер един 40-дневен пост, за да докаже на авторитетите на науката възможността на тялото да преживее един период от дни без всякаква храна, освен вода. Под надзора на ректора на университета, Д-р Гум, било изслед-

вано с точност теглото на тялото, размерите му, температура и пулс. След 40 дневно постене Д-р Таннер отслабнал от 71,4 кг на 55,1 кг – значи 16,3 кг, което той с едно разумно хранене набавил за 8 дни."

Ние се питаме още какъв е бил смисълът на дългодневното постене на великите учители – Буда, Мохамед, Христос и много др. Във физиологията на глада и постенето днес е известно, че не само тялото на гладуващия е подложено на изпитания.

Душевните изпитания и тяхното преодоляване са най-тежкото и най-величественото у гладуващия.

По време на глада човек се подлага на едно всестранно изпитание. Явяват се вътрешни борби между личността и духовното „аз", нервната система става много чувствителна, човек бива предразположен към медитация и съзерцание. Преодоляването на духовното над телесното, на висшето над низшето, води по пътя към съвършенството.

Най-висшият организъм на земята е човешкото тяло. Господството над него е господство над всичко земно. Христос – „най-големият измежду синовете" – прие за Себе Си дълги пости. В тях той извиси Духа Си до Бога и победи света. Той каза на учениците си: „Дерзайте, Аз победих света", а на изкусителя рече: „Не само с хляб живее човек, но с всяко Слово Божие." (428)

Физиология на поста

При нормални условия главният приток на градивни материали за клетката и двигателни сили на организма се набавя чрез храносмилателната система. Отнеме ли се този естествен приток на храна, организмът променя коренно двигателните си източници.

В първите дни на глада клетките разполагат с достатъчно захари, натрупани в черния дроб и кръвта. Равновесието при обмяната на веществата обаче налага да се посегне към разграждане на известни органически тъкани. От опити и наблюдения се е доказало, че в живата клетка съществува една такава рационалност, каквато човешкият ум не може да приложи. Гладът от едно бедствие за организма се превръща в една добродетел.

„Вътрешният лекар" на организма повелява да бъдат превърнати в жизнена енергия първо онези вещества и клетки, които са излишни или са резултат на болезнени процеси, бидейки чужди тела или долнокачествени елементи, отложени при ненормални състояния на живата клетка. Веднага щом външният хранителен транспорт в кръвта бъде прекъснат, настъпва процесът на чистката на горните вещества. Кръвта пренася по един обратен път чуждите вещества към отделителните органи.

При този вътрешен нов ред е в сила законът, че здравото и ценното ще бъде запазено до максимум, а болното, излишното ще се отстранява и оползотворява от здравото. Биологичната мъдрост на организма отрежда премахване първо на болните тъкани, после на излишните, след това последователно на резервните мазнини и мускули и едва на края се посяга към тъканите на основните органи. От всички органи, най-необезпокоявани остават, до кончината на организма, нервната система и размножителните жлези. Пред нас се открива и тук законът за градацията и степенуването.

Разумната природа знае как най-рационално трябва да се оползотворява материята, за да може при всички условия да бъде проявен животът. Божественото се изявява и не загива. То ръководи и направлява всеки жив процес към единствената цел: еволюция на низшето.

Органически това се проявява в случая по следния начин: Кръвта на гладуващия първо става силно киселинна поради това, че от организма се отстраняват чуждите и непотребни вещества. В момента, когато киселините надделеят над основите, настъпват и психичните смущения в индивида (световъртеж, главоболие, отпадналост и сърцебиене).

В следващия момент настъпва обратният процес, който говори вече за едно окончателно прочистване на тялото. Основите в кръвта надделяват, червените кръвни клетки се увеличават по брой, белите кръвни клетки (стражите на организма), които извънредно се бяха увеличили на брой, намаляват; телесната температура се понижава с 0,5 до 1 градус, отделянето на въглеродна киселина значително се понижава и тъканите на организма стават богати на калциеви и натриеви соли, а победни на сяра, фосфор и калий.

Отделителната система в началото на постите е силно заета и отделя силно отровни вещества; след това настъпва едно пълно уравновесяване. Кръвното налягане се понижава; сърцето (първоначално силно разтревожено) възстановява нормалния си ритъм, като даже показва едно трайно успокояване. Всички вътрешни секреционни процеси намаляват производството си по количество, но напълно подобряват качеството на жизнените сокове и секрети.

Това постепенно органическо затишие и подобрение на жизнените процеси в организма намира израз и в цялостния индивид. Нервната система и клетки стават много по-чувствителни на всички вътрешни и външни дразнения. Особено важно е явлението, че организмът е много по-чувствителен към лекарствата. Малки дози от лекове, които по-рано трябваше да бъдат давани в голе-

ми количества, за да се постигне желаната реакция, сега са достатъчни за постигане на целта. Наблюдава се едно повишение в чувствителността на зрението, слуха, обонянието, вкуса и избистряне на мисълта.

С настъпване на това органично и душевно равновесие, всички процеси в организма стават с такава пестеливост, че издръжливостта на целия организъм на продължително гладуване учудва всекиго. Докато загубата в теглото през първата седмица става дневно с по 1 кг, то във втората с 3/4 кг, а в третата с 1/2 кг и в четвъртата едва с 1/4 кг.

Колко дълго може да издържи организмът без храна? По този въпрос съществуват различни мнения. Първото експериментално постене е постигнато от един затворник, който се е умъртвил чрез едно 73-дневно постене. Американският лекар Д-р Деви съобщава за двама пациенти на лекаря Д-р Мьолер, които чрез един пост от 65 до 70 дни са се излекували от хронични болести. Д-р Гарингтон (Англия) съобщава за един болен, който след 79-дневен глад се е възобновил физически. Рекордът го държи един нюйоркски съдържател на хотел — постил 90 дни. Случаят е съобщен от Ъптон Синклер.“ (429)

Условия и методи на постенето

„Тогава Исус бе отведен от Духа в пустинята. И след като пости 40 дни и 40 нощи, най-после огладня.“

(Матей 4:1,2)

Мнозина биха счели, че постенето е измъчване както на организма, така и на психиката у човека. Така би било, ако този, който пости, отстранява само храната на тялото си, а не вземе мерки душевно да е подготвен за

това. Не е пост това, ако се отнеме възможността на тялото да си набавя енергиите чрез храносмилателната система, докато вътрешно копнее и жадува постоянно за физическа храна. Едно такова състояние е действително мъчение. Не трябва да се забравя следователно, че тялото на човека е подчинено на душевния му живот. Всяко душевно действие и всека мисъл намират отзвук в съответни физиологически функции.

Не само вътрешният живот на човека нарушава или ръководи функциите на тялото. Човешкият организъм таи в себе си законите и принципите на макрокосмоса, и ритъмът на последния е ритъм и на нашия микрокосмос – тялото.

В това отношение средата, в която живеем, оказва своето влияние върху физиологическото състояние на нашето тяло. Годишните времена дават също своя характерен отпечатък върху физиологията на тялото.

Историята и религията ни дават незаменими примери на пости. Великите посветени, създатели на религиозните учения, без изключение са преминавали през това самоизпитание. Характерното, което се установява при тях, е, че те са прекарвали дните на пости в пълно единение и спокойствие.

В Евангелието четем: „Тогава Исус бе отведен от Духа в пустинята.“ Тук ние виждаме, че при това отдръпване на Исус в пустинята е намесен „Духът“. Това е достатъчно, за да вникнем в същината на въпроса. Не умът, не сърцето и волята са подтикнали Божия Син да се оттегли в самота и вглъби в себе си. Самото Божествено Начало е изисквало това, а умът, сърцето и волята са били изпълнители на задачата.

За да бъдем вътрешно единни, за да можем по-пълно да овладеем нашата чувствена физика, нужно е да бъдем

отведени в „пустинята“. Думата „пустиня“, която е употребена в св. Писание при Мойсей, Йоан и Исус, на гръцки, освен буквалното значение „пустиня", означава още тишина, уединение и самота. В действителност Мойсей, Йоан, Исус са имали възможност да изберат именно пустинята за уединение. Но и всеки човек би могъл в своята среда да намери даден период време и място, които да му обезпечат „пустинята” на Посветените – необходимата самота.

Колко време трябва да постим? Мнозина от страх пред телесни страдания се боят да постят. Но човек трябва да е твърдо убеден, че организмът никога няма да се излъже при разрешаването на задачата за продължителността на поста. В това отношение тялото осведомява най-редовно за състоянието си и човек може с добър разум да отмери времетраенето на поста.

Много е важно с каква цел се пости и с какви резерви разполага тялото. Защото според целта и резервите ще се определи продължителността на поста.

Еднодневното постене всяка седмица се нарича предпазно постене. То освежава здравото тяло, прочиства храносмилателната система и припомня на човека, че е необходимо въздържание при удовлетворяване на физическите влечения.
Това еднодневно постене веднъж седмично се препоръчва на всеки, който иска да бъде здрав и разумен в живота си.

Тридневното постене е вече предпазно и лековито. То се препоръчва при всички разстройства на храносмилателната система, при настинки и главоболия. При него имаме не само пречистване, но и една реакция от страна на телесния лекар. При едно тридневно постене започва и засилване на отбранителните сили в организма. То

може да се понася леко от всеки. След това, имаме вече 7, 14, 21-дневното до 40-дневното постене. При тях ние трябва да предвидим не само силите си, но и начина за започване и прекратяване на постенето.

Не трябва да изненадаме организма с моментално прекратяване на притока от храна. За тази цел става едно подготвяне. Това се постига като последните три дни преди постенето се храним само с плодове и намалим количеството им на третия ден. Това подготвя тялото, храносмилателната система и самите нас за едно по-леко прекарване на първите дни.

Още по-важно е прекратяването. Тъй като през време на постенето доставката на енергии става от съвсем други източници, храносмилателната система почива, т.е. тя е прекратила и изменила вида на секрециите си. А една трудносмилаема храна в голямо количество може да причини непоправими вреди.

За да се избегнат подобни изненади, препоръчва се първите дни от прекратяването на поста да се храним по малко и с лека храна (супа от картофи, кисело мляко или плодове).

Как ще познаем след колко време да прекратим постенето? Всеки може да пости, но само мъдрият може да отсъди кога да прекрати поста. Естествено, важно е с каква цел постим.

Един здрав организъм, който е подложен на подобно изпитание с цел да бъде идеен служител на душата и духа, може да издържи и най-дългото изпитание в това отношение. Във всички случаи, трябва да се предвиди издръжливостта на тялото. Ако постът е с лечебна цел и ако болезнените процеси в организма не са се премахнали въпреки дългото постене, препоръчва се едно повторение на поста след като тялото е възвърнало силите си.

Загубата, която ще понесе тялото, зависи преди всичко от психическото настроение през време на поста. Не е достатъчно, както споменахме, да отстраним храната на тялото, ако психиката ни не съдейства за добрия ход на поста.

Трябва да се подчертае, че едно такова раздвоение между тяло и душа е малко или много гибелно. Единството, както във вътрешните системи на организма, така и между тяло, душа и дух, е крайно необходимо. (430)

Рудолф Щайнер за поста

„Който яде често и много, не може плодотворно да мисли. Тогава храносмилането отнема много сили. Духът е ясен както никога след дълъг пост.“ (305)

„Целият живот, освен периодите на сън, представлява разрушителен процес за физическото тяло. Болестите се причиняват от прекомерна дейност на астралното тяло. Обилното хранене стимулира астралното тяло, което от своя страна уврежда физическото тяло. Това е причината за практиката да е се пости в някои религии.

В резултат на постенето, астралното тяло, оставено на спокойствие и с по-малко работа, частично се освобождава от физическото. Неговите вибрации се променят и настройват естествения ритъм на етерното тяло.

По този начин се настройва ритъмът на етерното тяло чрез поста и хармонията навлиза в живота (етерното тяло) и формата (физическото тяло). С други думи, хармонията се възцарява между Всемира и Човека.“ (431)

5. Слънце[8], Природа и Паневритмия

„Видите ли, че Слънцето изгрее, дайте му гърба и кажете: *„Искам да ми направиш една разтривка.”* Наистина, няма по-добри масажи от тия, които Слънцето прави на гръбначния стълб на човека. По-добър масажист от слънчевите лъчи, които действат от сутрин до обяд, няма в света ... Когато се грееш на Слънце и използваш слънчевата светлина, ти трябва да мислиш за Светлината и в това време **умът ти трябва да бъде в главата...** Когато се лекуваш на слънчевата светлина, ще мислиш само за Светлината, за нищо друго. Достатъчно е да концентрираш ума си половин час към Слънцето и слънчевата светлина, за да имаш резултат.” (435)

„Хвърлете черните очила от очите си! Човек трябва да гледа направо през очите си, ясно, без прегради. Душата да е отворена и свободна, на всичко да се радва.” (153)

---

[8] **Рудолф Щайнер:** „Слънцето не може никога да изпраща само физическа светлина на Земята.

Най-горещото и пламенно чувство на Любов невидимо се намира в слънчевата светлина. С нея към Земята се излъчват силите на престоли, серафими, херувими и всички йерархии на висшите същества, които обитават Слънцето и нямат необходимостта да притежават друго тяло, освен светлината.” (432)

„В слънчевата светлина се излъчва духовност към Земята. Тази духовност, ако можем да схванем не само слънчевото тяло, но също и слънчевия дух, е Любовта, която протича надолу към Земята. И хората са затова тук, да поемат в себе си топлата любов на Божествеността, да я развият и да ѝ отвърнат.” (433)

„Вглеждайте се в природата, изучавайте я, за да можете да се ползвате от нейните сили. Който се стреми към природата и желае да се свърже с нея, нека всяка сутрин, особено през месец май, да става рано и да излиза на разходка на чист въздух, преди да е изгряло Слънцето. Същевременно ще се ползвате от ранните слънчеви лъчи, които действат благотворно върху организма. Ставайте сутрин рано, преди изгряването на Слънцето, за да приемете неговата благословия, и след това започнете работата си. Възстановете връзката между организма си и Слънцето, както между душата си и Бога. Избягвайте временните връзки с хората, за да не се натъквате на дисхармонични състояния и противоречия." (434)

„Добре е да се греете на Слънцето през ранните часове, най-късно до обяд. Пазете се от следобедните слънчеви лъчи. Когато искате да се лекувате със слънчеви лъчи, най-добри часове са от 8 до 10 часа." (436)

„Даже и в облачно време можете да излизате преди изгряването на Слънцето и да концентрирате мисълта си в посока на изгряващото Слънце. Облаците пречат само да видите Слънцето, но неговите жизнени енергии минават през тях." (437)

„Чудни са хората, които и при най-малко неразположение търсят лекар да им прави масажи и нагревки. Бог е поставил Слънцето на небето човек да се грее на него. А той търси да се нагрява изкуствено – това не е лекуване. Ако се грее човек всеки ден по половин час на Слънцето съзнателно, с участието на мисълта, ще придобие повече, отколкото да търсите лекарите какво казват по този въпрос." (281)

„През 1914 г. аз исках да дам едно благо на хората, за което им препоръчах да се греят на Слънцето и те така изопачиха това нещо, че вместо да се греят, някои от тях започнаха да се кланят на Слънцето. Няма защо да се кланя човек на Слънцето, освен на Бога. Само Първата Причина, само Вечният, Който регулира всички неща, само Той е достоен да Му се кланя човек.

Иначе нито на Луната, нито на Месечината, нито на когото и да е трябва човек да се кланя. Човек може да се кланя на когото иска, но това не е правилно. Поклонението, служенето на Бога се отличава по това, че онзи, който се кланя на Бога, Той му дава живот." (105)

„Вие седите вкъщи 2-3 дни и, разбира се, ще имате неразположение. Може и да се скарате с десетина души. Тази енергия е насъбрана във вас, трябва да излезе навън." (438)

„Дойде ли човек в противоречие с околните, трябва да черпи сили от Природата, от камъните, дърветата, изворите, тревите. Единствено Природата може да ви помогне." (280)

„Дъждът е символ на Божествения Живот – една капка дъжд от 22 март до 22 септември е равна на една английска лира. Всяка капка носи магнетизъм в голямо количество.

В май, юни, юли простудяване не става. През тези месеци, като вали дъжд, облечете си стари дрехи и излезте вън, на дъжда, за да ви окъпе." (154)

Паневритмия

„Чрез Паневритмията ще се покаже на хората как могат да приемат силите на Природата. Ние правим тия упражнения сутрин, понеже тогава има най-благоприятни условия...

Според закона за еволюцията, ние започваме с тялото... На всеки човек, който може да възприеме тия движения, можем вече да му говорим. Защото те имат голямо влияние върху човешкото съзнание...

Сила има в движенията. Защото чрез тях вие ще дойдете в хармония с всички разумни Същества, които се движат. В тази хармония седи силата. Ако не влезете във връзка с тези Същества, вие сте неорганизирани и тогава ще живеете в света на стълкновенията... Ние правим тези упражнения както ги правят в другия свят. Те не са измислени, те са свалени отгоре. Може да се правят и други упражнения, но ще видите разликата...

Всемирното хармонично движение на цялото Битие е Паневритмия. Когато човек прави тези движения, той е в хармония с цялото Битие. Тогава възприема Божието благословение, понеже всичко е Божие. Когато при паневритмичните движения стъпваме на единия или другия крак, това стимулира чакрите, става смяна на положителните и отрицателни течения, на творческите и съграждащи течения. При Паневритмията мисълта се свързва с музиката и с движението.

Трябва да играете, за да се подмладите. С Паневритмията човек постепенно придобива мекота.

Тези движения на Паневритмията са разумни. Те са подготвителни движения. Те имат магическа мощ и влияят върху целия свят, а не само върху нас." (439)

„В окултната наука има известни движения и ако ги правиш, те действат благотворно, магически.

Паневритмията е свалена от други светове и трябва да се отворят очите ви, за да видите колко Същества вземат участие в нея и присъстват тук.

Това, което дават тези паневритмични упражнения, никое друго упражнение не може да даде, но те трябва да се правят хубаво, по всички правила.“ (7)

Боян Боев: „Паневритмията трябва да се въведе във всички училища... Това е необходимо, за да се даде нов тласък на образователното дело.

Паневритмичните упражнения, понеже в тях са съчетани движение, музика и идеи, ще събудят детето, юношата и младежа за възвишените идеи на новото, ще го подготвят за културата на Любовта...

Музиката и Паневритмията събуждат възвишеното у детето и с това го правят по-възприемчиво към висшите трептения на Любовта.“ (301)

История на Паневритмията[9]

1. Първи период (1930-1944 г.)

1.1. Възникване на Паневритмията

Методи Шивачев разказва за едно невероятно видение, което е имал около 1929-1930 г. на Мусала. Именно тази неземна картина в мистичната планина Рила се смята за първия известен до момента факт, който пред-

[9] Източник (със съкращения и допълнения): http://friendsoftherainbow.net

хожда Паневритмията. След препоръката на Учителя сам да посети върха, през нощта Методи почувствал, че го събужда някаква незрима сила, надигнал се и тръгнал сам в полумрака към върха. Внезапно проблеснала феерична светлина, която осветявала пътя и угаснала, когато стигнал билото. На небето се появила голяма светлина с елипсовидна форма, сред която той различил множество същества в ефирни бели дрехи, играещи по двойки небесен танц и съпровождани от вълшебна музика. Когато се завърнал и разказал на всички преживяното, Учителя протегнал дясната си ръка към небето и казал: „Всичко това, което си видял в небето на Мусала, ние ще го свалим тук долу на Земята."

Ето какво четем на стр. 105 и нататък в книгата „Учителя", издадена през 1946 г., за това как е започнала да се дава Паневритмията: „Всички движения в Природата, които имат разумен подтик, са музикални. Паневритмията внася Живот, Сила, Радост и Красота в човешката душа. Паневритмията е наука за приемане разумните движения на Природата.

Движението изразява реалността така, както музиката и Словото. При съчетаване на трите – слово, музика и движение – се постига пълнота, дълбочина и сила.

Веднъж един от младите братя изпълни Псалм 133 с движения. Той го беше научил от Учителя. Тогава почувствахме силата, красотата и смисъла на този псалм."

Когато музиката се съедини с движението, тя е красива. Когато се съедини с речта, става още по-красива. Движенията вървят по същите закони, както и тоновете. Те трябва да бъдат музикални: „Изгрява Слънцето, праща светлина. Носи Радост за Живота тя."

Мелодията със същото просто съвършенство извиква картината на изгряващото Слънце. Тази песен се прид-

ружава с широки, плавни движения, като че душата се отваря, за да приеме Светлината. Учителя пояснява:

„Като пеете това упражнение, вашето Слънце да изгрее. Ние не разбираме Слънцето в Природата. Ние не пеем на това външно Слънце. Когато това наше Слънце изгрее, то ни праща Светлина, която носи Радост на Живота. Тогава идва Силата – сила жива, изворна, течуща. Като приема тази Сила, човек става един жив извор – изявление на Вечния.

В третата част следва текст на непознат древен език. Ако се преведат движенията, които придружават тези думи, те означават правилно даване и приемане. Даването е начало на съзнателен живот.“ (440)

Учителя даде една система от упражнения, в които музиката е съчетана с движения и слово. Двадесет и осем упражнения са свързани според известни вътрешни закони в една красива игра, израз на един светъл, възходящ Живот. Учителя я нарече Паневритмия. Той даде музиката и движенията последователно. Това голямо дело Учителя създаде просто и скромно. Създаде го незабелязано, почна го като че случайно.

Една топла лятна привечер ние се бяхме събрали около Учителя на поляната. Наскоро беше валял дъжд. Въздухът беше свеж и влажен, наситен с онзи сладостен дъх на боровете, който му придаваше вкус на горски мед. В тревите щурчетата се обаждаха вече. Слънцето се спускаше към горите. Часовете и минутите минаваха край Учителя като пратеници от далечна страна, натоварени със скъпи дарове. Всеки миг се приближаваше с почитание, слагаше своя дар и отминаваше с мълчалив поклон. Такава пълнота се чувстваше в присъствието на Учителя, даже и когато не говореше.

Множина от братята и сестрите, които присъстваха,

бяха музиканти. Разговорът се водеше върху народната музика и игри, с които българският народ е твърде богат.

Много от народните песни и танци водят началото си от древните окултни школи. В тях е скрито известно знание. Самите те представляват методи, с които човек може да си помогне и при разрешаване на някои задачи в живота. На народа, както и на децата, знанието за Живота се предава чрез игри и песни.

Традицията, живата народна летопис ги е запазила до днес, макар и изопачени и покварени от неправилния живот на ред поколения.

Учителя изсвири няколко мотива, които той беше възстановил и очистил, и пожела някои от братята и сестрите да ги придружат с движения. Всеки по свое вътрешно чувство изрази ритъма и музиката. Получи се пъстро разнообразие. Учителя свиреше и наблюдаваше, без да поправя. После той сам показа най-простите и естествени движения, които могат да придружават една мелодия. Някои от присъстващите ги повториха, почна се една малка работа спонтанно, естествено, като че случайно. Това беше началото на Паневритмията.

От тази вечер почна редовна работа, тя се разрастваше като голям и хубав пламък и озаряваше лицата на всички. Идеите се раждаха и осъществяваха тук. Тази работа увлече всички. Музикантите бяха постоянно около Учителя – от сутрин до вечер. Понякога седяха с него при пианото в салона. Опитваха и записваха мелодиите, после на поляната упражняваха стъпките и движенията. Всеки бързаше да привърши обикновените си задължения и да дойде тук. Учителя даваше нови мелодии, нови движения, свързваше ги, разработваше, проверяваше, изучаваше, поправяше, докато се постигне това, което искаше. Той работеше неуморно, с Любов, и тази Любов

се предаде на всички.

Създадоха се групи, които разучаваха упражненията; имаше музиканти, които изпълняваха музиката и записваха новите песни. Изгрева се изпълни с музика, с движение, с един нов живот. Вечер до късно голямата лампа осветяваше с ярка светлина поляната. Чуваха се звуците на цигулки и китари, разучаваха се упражненията на Паневритмията. Красивата работа увлече и плени всички. Сам Учителя живееше с нея постоянно. До късно през нощта горе в малката Му стаичка се чуваха звуците на цигулката Му; на другия ден Той даваше нови песни, нови упражнения.

Тъй, в продължение на няколко месеца, бе създадена Паневритмията. Разучиха я всички под ръководството на Учителя. Оттогава тя се изпълнява в ранните утринни часове в кръг от всички, наредени двама по двама. Един малък оркестър свиреше в средата. Учителя играеше в кръга сам и показваше упражненията. (440)

Най-старият (открит до момента) автентичен документ от времето на даването и първоначалната работа върху Паневритмията е нотният текст на „Първият ден на пролетта“, упражнения 6,7 и 8, с дата 19.05.1932 г. На 15.07.2006 г. Благовест Жеков и Ефросина Ангелова-Пенкова, преглеждайки архива на Мария Тодорова се натъкват на първия нотен запис[10] на упражненията „Отваряне“, „Освобождаване“ и „Пляскане“, които тогава са дадени с четен брой тактове – 38.

От спомените на Боян Боев за съборите през 1933 и 1934 г. на Витоша в местността „Яворови присои“ ясно проличава, че Паневритмията вече е била неотменна част от ежедневието на Братството. Ето част от разказа

---

[10] http://istina.bg/noten-zapis-original.pdf

му: „Програмата тук беше почти като на Рилските езера. Имаше общи обяди, вечерен огън. Всяка сутрин се изкачвахме на една полянка над нашия стан, дето при изгрева на слънцето правехме молитва. След това изпълнявахме Паневритмия на същата полянка, изравнена специално за целта от нас. В тая вълшебна местност се редяха красиви дни, изпълнени с духовни занимания. Сутрин от едно възвишение посрещахме слънчевия изгрев с молитви и песни. Често при изгрев Учителя държеше беседа. След Паневритмията провеждахме интересни разговори с Учителя или подхващахме обща работа за обзавеждане и хигиена на лагера. Вечерният огън, на който присъстваше винаги и Учителя, беше един красив завършек на деня.“ (441)

1.2. Цитати от беседи на Учителя, свързани с началото на Паневритмията

В лекция на ООК от 26.07.1933 г. Учителя споменава за нивото на игра на Паневритмията от този начален период: „Стани сутрин рано, направи съзнателно упражнението заради Бога и заради себе си. Като играете музикалните упражнения, избирайте си за другар този, с когото си хармонирате. Ако не си хармонирате или се смущавате, не трябва да играете заедно... Като ви наблюдавам, виждам, че сте станали обикновени хора. Затова и песните, и гимнастическите упражнения – всичко сте довели до изглаждане. Така сте ги изгладили, че аз сам не мога да ги позная. Не се свири, нито се пее така. Тъй както са дадени упражненията, гимнастиките, в тях е вложен дълбок смисъл. Не спазвате ли този смисъл, нищо не можете да постигнете.“

В разговор с Учителя от 12 септември 1933 г., изпра-

тен от Димитър Звездински до Елена Хаджигригорова, намираме: „Трябва да знаете, че в упражненията има една опасна страна. Аз я наричам инертност. Тази инертност поглъща всичката енергия на човека.“

На 17 юли 1935 г., пред учениците на ООК Учителя показва едно критично отношение към начина им на игра на Паневритмията:

„От гимнастическите упражнения, както ги правите, аз съм крайно недоволен. Не може да имате резултат по тоя начин. Гимнастическите упражнения ги правите много лошо. Първите упражнения ги правите много лошо. Това показва, че въобще не мислите през време на упражненията. Един се вдига, а друг през това време се навежда и сваля ръцете си. И всичко е така объркано. Няма единство в упражненията... Какъв пример ще дадете с тези упражнения на другите?... Едно упражнение трябва да се прави едновременно от всички, като че го прави един човек. Хармоничност трябва да има, а пък аз виждам, че един мисли едно, а друг мисли друго.

Някой ще каже: „И без упражнения може.“ Не, упражненията са необходими. Умрелите никак не се упражняват. Шестте упражнения, ако ги правите добре, пак е хубаво. Ако ги направите с чиста мисъл, вие ще се подмладите. Едно упражнение ако правите на ден, вие ще се подмладите с една година. Ако правите десет дни – с десет години ще се подмладите. Някой ще каже: „Дали е вярно?“ Ако аз правя упражненията както трябва, ще се подмладя. А пък щом не ги правя както трябва, то аз остарявам. И вие, ако не ги правите както трябва, ще остареете преждевременно. Съжалявам за това...

Някои по-напреднали не идват на упражнения. Някой казва: „Аз съм напреднал!“ и не идва на упражнения. Упражненията нека да се правят три пъти на седмица, но

да има дисциплина. Ако не правите упражненията, не може да имате Божието благословение.“

1.3. През очите на очевидците

Един от очевидците на всички тези събития е Крум Въжаров, който споделя следното: „В Братството съм от 1927 г. Първите упражнения Учителя почна да ги показва още през тази година. Когато той показваше упражненията, за да се заучат, аз присъствах там и играя Паневритмия от самото начало. Едно лято на Рила играем на езерото на Чистотата. Музикантите са в центъра, а Учителя играе сам на десетина метра от тях и се движи в по-малък кръг вътре.

Както играеше, той се приближи до играещите двойки. Застана до мен и започна да играе с мене до края на упражненията. Това нещо той никога не го е правил с никого. Всички се учудихме и аз по-късно разбрах защо го направи. Той е виждал, че аз съм този, който ще предаде Паневритмията на младежите и трябва добре да я изуча. Не само да ми покаже едно упражнение, а да събуди в мене известни центрове. И аз се постарах да я усвоя съвсем точно. Повече от 20 години работих с младите и подготвих група, която познава Паневритмията, за да може да продължи делото на Учителя.“ (440)

Първият запис на движенията, с който разполагаме до момента, е от лятото на 1933 г. – 7 август. Надписът на заглавната страница е: „Най-новите гимнастически музикални упражнения“ и с големи букви в средата: „Акумулиране и използване на енергиите на живата природа“. Там са описани 28 упражнения, но някои от тях по-нататък не влизат в пълния цикъл, а други се допълват и доусъвършенстват. (442)

Има една забележка в края на последната страница: „При всички упражнения се тръгва с десния крак.“ Същата забележка се появява и в изданието от 1938 г, но вече ѝ е сложен по-голям акцент, тъй като фигурира на първа страница отгоре.

1.4. Първи печатни издания на Паневритмията

За първи път цялата Паневритмия е издадена през 1938 г. За времето си тя излиза като луксозно издание в голям формат[11]. Състои се от три части – паневритмични упражнения, музика (разработка за две цигулки) и трета част – принципи на Паневритмията. Описанието на движенията е направено от Милка Периклиева – една от най-известните детски учителки в София.

Милка Периклиева си спомня ясно мига, в който получава поръчение от Учителя за описание на упражненията: „Една сутрин, когато музиката на Паневритмията вече се чуваше, подтичвах закъсняла по шосето към Изгрева. Минавайки покрай салона съзрях Учителя, който този път не играеше, а стоеше пред приемната и отдалеч наблюдаваше играещите. Поздравих го и за момент спрях. Бях малко смутена, че съм закъсняла.

– Харесват ли ти упражненията? – запита ме той.

– Много са хубави, Учителю. Защо не ги опишете, за да могат да се разпространяват повече? – отговорих аз.

– Ти можеш ли да ги опишеш?

Като че ли очаквах този въпрос.

– Ще се опитам.

---

[11] Можете да видите източниците, вкл. фототипно издание от учебника от 1938г.: http://friendsoftherainbow.net/node/124

В мълчание разменихме някакви мисли. Почувствах се с крила. Погледнах Учителя, който продължаваше да наблюдава играещите. В тези няколко минути имах чувството, че е било определено от Някого да мина покрай Учителя в този час и да получа тази задача. Без да споделям с никого се залових за работа. Всеки ден записвах движенията на едно-две упражнения. **Когато бях готова с всички упражнения, занесох ръкописа на Учителя и му го прочетох. По израза на лицето му разбрах, че е доволен.**

– Иди при брат Боев, проверете ги и нека ги напише на машина – каза ми накрая той.

Изпълних казаното. Заедно с брат Боев изгладихме текста и написан на машина аз го предадох на Учителя.

Изминаха се месеци, година, две. Една вечер, когато минавах край салона, светна лампата пред приемната. Учителя изпращаше гости от града. Както всякога, заобиколихме го. Този път той държеше в ръка книга със синя корица, голям формат. Погледна ме, подаде ми книгата и каза:

– За Бога така се работи! – наблягайки на думата „така“. От всеки звук на тази дума като че ли излизаше светлина.

Приех подаръка, благодарих и несъзнателно повторих в себе си думите Му, а душата ми беше пълна с радост... След този случай ясно почувствах, че ми се даде някакво благословение и успех в работата и мълком, без думи, разбрах един закон: „За Бога даром се работи и даром се получава.“ (Списание „Житно зърно“ – 1/2011 г.)

Нотният текст е дело главно на Кирил Икономов, изтъкнат музикант в средите на Братството. **Знае се, че Учителя му поставя задача да работи заедно с Асен Арнаудов, тъй като той е човекът, записвал**

по-голямата част от Паневритмията при нейното начално даване, но Икономов разработва всичко сам. По спомени на приятели, Учителя му прави забележка, защото не е изпълнил неговата заръка.

За третата част, „Принципи“, отговорност поема един от най-изтъкнатите и подготвени за целта ученици на Учителя – Боян Боев.

В Паневритмията от 1938 г. има един сериозен пропуск, който се мултиплицира в следващите издания, като през годините е търсен различен начин за неговото разрешаване. Съществува несъответствие между движение и музика в първите десет упражнения. Имаме забележката (още на първа страница), че всички движения [упражнения] са на десен крак и след това – описание на всичките десет упражнения, че започват на десен крак.[12]

На практика музиката казва друго. Тъй като музикалните тактове на 6, 7 и 8 упражнение са нечетен брой (тек), три от упражненията – 7, 9 и 10 – ще трябва да започват на ляв крак.

През 1938 година в България през лятната ваканция се връща Ярмила Менцлова, за да попадне за първи път на Изгрева и да впечатли всички със своите танцови умения. Когато тя изпълнява точните движения, съответстващи на музиката, без никога преди това да е виждала Паневритмия, Учителя казва тогава: „Вижте каква връзка има между музиката и движенията!“

Точно една седмица преди да си замине Учителя – на 20 декември 1944 г., когато почти е спрял да излиза от стаята си, той дава едно от последните важни наставления на Ярмила Менцлова. Мария Златева е свидетел на тази паметна среща и я разказва в собственоръчно напи-

---

[12] Вж. бележка 11 – сканирана версия на учебника от 1938г.

саните си спомени. Той казва следните думи към Ярмила: „Вие, сестра, ще оправите гимнастиките!“ Тонът е категоричен и не търпи съмнение. След което Учителя се обръща и си заминава. Тя в пълнота осъзнава важността на този миг и през целия си живот неотклонно следва заръката на Учителя, да направи едно подобрено ръководство по Паневритмия.

1.5. Последният дял на Паневритмията

Следващото издание е „Слънчеви лъчи – музика, движения и говор от Учителя“, София, 1942. В него се публикуват принципите и музиката на Паневритмията, **без описание на движенията**. Според Пеню Ганев ето каква е причината за изданието от 1941 г.: „Много хора идваха от града за Паневритмия и същевременно пееха и затуй Учителя нареди да напечатат текста ниско, защото цигулките свирят много високо. Те свирят октава високо. Имаме издадена цялата Паневритмия една октава по-ниско – за пеене, защото тя се свири много високо. И да може някъде, където няма музиканти, да си я пеят и да си я играят.“ (189)

2. Втори период (1945-1989 г.)

2.1. Обща атмосфера след заминаването на Учителя

Неочакваното заминаване на Учителя предизвиква кардинални промени в средите на Братството. Последователите не са подготвени и за предстоящите събития,

които са продиктувани от смяната на политическата система. Избира се братски съвет, започва масирано издаване на книги, на „Изгрева“ се провеждат най-различни курсове, музикални събития и обществени прояви. Постепенно режимът започва да затяга примката около Братството.

Принуждават ги да се регистрират и Братският съвет решава това да стане по закона за вероизповеданията, т.е. Учението да се води религиозна деноминация. Закриват печатницата, която е закупена с общи средства. В самото ръководство влизат недотам предани хора на Учителя.

През 1947 г. за Франция отпътува Ярмила Менцлова с цел да обучава френското братство на Паневритмия. В Париж обаче по това време обстановката не е благоприятна – води се кампания срещу Михаил Иванов.

Това намира потвърждение в писмото на Ярмила до Боян Боев, за което съдим от неговия отговор от 18 декември 1947 г. Там той ѝ пише: „Вашето отиване там е ценно, защото Вие ще им покажете най-вярно паневритмичните упражнения.“

Вероятно, поради дългия период и липсата на обмен между българското и френското братство през годините на войната, Паневритмията във Франция не е разучена пълноценно.

Това е предполагаемата причина около 1947 г. да се заснеме 20-минутен филм, който да покаже как точно се играят в България всичките 28 упражнения.[13]

---

[13] Архивният филм от 1947 г. може да се види тук: http://youtu.be/eJj4Y10KOJg – на 3:20 и 11:20 ясно се вижда с кой крак са тръгвали братята и сестрите по времето на Учителя и скоро след заминаването му (преди една лъжа да се превърне в „традиция в Бялото Братство“)

Картината на Паневритмията в България след 1944 г. е пъстра. Ето как изглежда тя през погледа на Мария Тодорова: „В началото, когато се даваше Паневритмията, се създаде една група, която да предава упражненията на останалите приятели, които идват на Изгрева. Така, къде по-рано, къде по-късно, те научаваха упражненията и се обучаваха взаимно един-другиго. Обикновено става така, че всеки, който идва, хваща се в кръга, поглежда онези, които са пред него, и играе според това, което вижда. Така дойдохме дотам, че не всички играехме правилно Паневритмия. С годините едни играеха едно, а други – друго.

Минаха няколко години, след като Учителя си замина, и веднъж на Паневритмия стана някакъв спор. Оказа се, че всеки играе както си я знае, но приятелите не бяха я разучили добре. Тогава се сетихме за поръчението на Учителя към Ярмила да оправи Паневритмията. Тя беше балерина и хореографка, имаше двигателна култура и знаеше от балета как точно могат да се опишат и да се дадат упражненията. Но се оказа, че и тя не ги знае добре. Тогава ние ги показвахме – аз и Елена Андреева. Намерихме и една млада сестра от Варна – Магдалена Иванова Петрова, която да ни бъде като манекен-модел и чрез нея се показваха упражненията. Тя ги играе, а ние седим отстрани и коментираме всяко движение как трябва да се играе и как трябва да се запише.“ (197)

Елена Андреева споделя следното за същата ситуация, (красноречиво описващо „единомислието“ в новосформирания екип): „Направихме обясненията и ги заснехме на снимки с фотографа Васко Искренов. Тя [Мария Тодорова] го криеше от мен, че са заснели цяла поредица от снимки, защото мислеше, че и аз ще искам да ставам фотомодел.“ (294)

Така се ражда т.нар. учебник „Паневритмия на трите (четирите) сестри“, който днес определени хора представят като най-автентичното и точно помагало, пренебрегвайки описанията на упражненията, под които Учителя се е подписал с духовното си име „Беинса Дуно“ през 1938г.

В този учебник проблемът с несъответствието между музика и движение е разрешен в полза на музиката. Забележката, която присъства на първа страница в изданието от 1938 г., затова че „всички движения [упражнения] започват на десен крак“, вече е премахната, а упражнения 7, 9 и 10 са описани да започват на ляв, вместо на десен крак.

През 1977 г. Мария Митовска и Григорий Кьосев се снимат в цветен филм за Паневритмията с оператор Данаил Жеков, който тогава работи в националния филмов център „Бояна“. Мястото е Рила, Мусаленският дял под връх Иречек. Този видеозапис е един изключително ценен източник, от който може да се види нивото и начина на игра на Паневритмия по времето, когато е правен.[14]

Ето някои разсъждения на Димитър Грива по отношение на пропуските, които са направени в музиката на Паневритмията, и корекциите, които той е нанесъл:

„В записаната от учениците музика има някои малки грешки, но когато тези песни попаднат в ръцете на един професионален музикант, той може да ги отстрани. Те не са фатални грешки. По този повод, за да сме по-стриктни, се събрахме около 1974 г. тримата с Асен Арнаудов и Мария Златева. Много от песните са нотирани от Асен Арнаудов. Много хубаво записваше той, беше един от най-добрите записвачи и на Паневритмията, и

---

14 Филмът може да се види тук: youtu.be/CunoMxlGK_4 – и отново отварянето е на десен крак

на песните. Така тримата нанесохме някои поправки на песните в нейната песнарка. А в Паневритмията аз съм направил поправките и мога да кажа кои са. Всеки един музикант ще може да ги разбере. (304)

Учителя даваше упражненията фраза по фраза – да кажем днеска е дошъл до една фраза, утре – до друга. Така едната фраза завършва на първото време на следващия такт, ако е последна, но ако след тази фраза следва нова, от този последния такт започва друг. И затова в първите упражнения от „Първият ден на пролетта“ по едно време трябва да си смениш крака, защото се получават тек такива тактове.

Това нещо съм го избегнал в моята Паневритмия и ако се играе по нея, такова нещо няма да се получи. В отпечатаната Паневритмия [1938 г.] има пропуск – удълженията. В тази, която аз записах в Монте Карло, в моята партитура това е коригирано. Даже един научен работник [Александър Берендеев] повдигна този въпрос на една среща вкъщи, защо се е получило това разминаване.

Много просто: така са я отпечатали, както се е записало грешно тогава. Например вчера свършват дотук, но Учителя продължава нататък, така, който е записвал, оставя този такт и започва нататък. Но трябвало е преди това да се види, че вътре в онова упражнение накрая се получават тек тактове. Ако се изсвирят всички упражнения от „Първият ден на пролетта“, ще се види, че то цялото е на чифт такт, през два такта става всичко. Това е ритъмът вътре – през всеки два такта, това е една фигура.

В „Първият ден на пролетта“, ако се забележи как го играят, по едно време прескачат там, затова аз съм махнал три такта, за да бъдат точно нещата. За тази корек-

ция знаят всички музиканти. Това аз го направих със съгласието на Асен Арнаудов. Той е човекът, който най-много е записвал Паневритмията, повече от половината. Тогава е бил студент, а после беше в Мюнхен, след което стана професор по арфа в академията. Асен беше от музикантите, които свършиха много работа по време на раждането на музиката на Учителя. Срещнахме се и си обяснявахме как са станали тези неща.

За тези поправки аз поемам една такава отговорност, защото е защитима от гледището на музиката. Освен това Учителя каза, че тази Паневритмия ще се развие един ден. Той ни я даде като една мелодия, няма да вземе да я хармонизира, оркестрира – това го остави на нас. Когато ние започнем да правим това нещо, да я хармонизираме, да я оркестрираме, ние ще ги намерим тия пропуски.

Те са много явни, както се казва, азбучни истини. Очевидно е, че проблемът е в начина, по който е работено – днеска е дотук, утре е дотам. Паневритмията не е на един път записвана, особено такова дълго упражнение като „Първият ден на пролетта".

Нашата работа беше да го документираме, а що се отнася до грешките, всеки професионален музикант ще разбере, че е грешка и няма да има спор. Тука някои от нашите някак фанатично държат на някои неща. Ние поправихме очевидните грешки, защото някъде може да има и печатни грешки, не само редакционни.

Ние някой път акцентираме върху неща, които не са фатални. Това всеки един музикант ще разбере. Важното е, че Паневритмията е издадена и е цялостна. Всяка регистрация, която ще прави един композитор или музикант, тези тактове, които аз ги махнах – три в първия номер и по два по-нататък, ще ги направят и те." (306)

2.2. Паневритмията през 80-те години

Докато в България последователите на Учителя са подложени на гонения и репресии и Паневритмия се играе тайно в планината през август и през неделните дни в полите на Витоша, то във Франция десетки и стотици хора я играят всяка сутрин от 22 март до 22 септември постоянно през годините. В Америка Виола Бауман издава през 1979 г. Паневритмия, която е буквален превод на изданието от 1938 г.

Анина Бертоли работи регулярно в Париж със своята малка, но сплотена група. Ярмила Менцлова чака своя час да изпълни заръката на Учителя – да постави Паневритмията на една принципна и професионална основа. Невидимият свят като че ли временно е изтеглил своето благословение от България и с пълни шепи го е излял върху Франция и останалия свят, където Учението намира своята естествена почва и условия за израстване.

Ярмила Менцлова следва пътя си в живота, а именно – да направи едно подобрено ръководство по Паневритмия. В спомените си приятели, които са я познавали, споделят, че това поръчение е осмислило нейния живот и се е превърнало в кауза. Семейство Гобо твърдят, че Ярмила е работила дълги години над ново издание на учебника по Паневритмия. Така тя, вероятно предчувствайки близкия си край, през 1982 г. поканва в Париж Крум Въжаров, за да завърши делото на живота си.

Ето какво си спомня по този повод Крум Въжаров: „След заминаването на Учителя, Ярмила започна да работи върху уточняването движенията на Паневритмията и тяхното описание. Но тогава това в България не можеше да се реализира, затова тя се върна във Франция, за да може да работи и да финансира едно издание на

Паневритмията.

По-късно Ярмила, знаейки, че съм присъствал още от самото зараждане на Паневритмията и съм работил през всичките години целенасочено за нейното изучаване, след като емигрира за Франция, поиска да ѝ помогна при описанието и уточняването на движенията. През 1982 г. аз заминах за Франция, където прекарах два месеца. Тя беше подготвила конструкцията на книгата, а аз дадох смисъла на всяко едно движение, неговия духовен смисъл и проекция, съгласно Словото на Учителя. Така че аз взех дейно участие в уточняването на нейната Паневритмия. Аз съм съавтор с нея, макар че това не е писано. След като Ярмила уточни, написа книгата, тя я даде за печат в едно издателство. Аз се бях върнал вече в България. Но се случи най-неочакваното – някой я удря по главата и тя си замина от този свят.

Това беше намеса на тъмните сили, които решиха да я премахнат, за да не излезе Паневритмията. Но тя си завърши работата като войник и плати с живота си за това. Това не е малко, да платиш с живота си за своя идеал и онова, което работиш толкова години за делото на Учителя...

Ярмила познаваше много малко Учителя, докато беше жив. А аз съм от 1927 г. в Братството и съм присъствал при създаването на Паневритмията от самото нейно начало и съм я играл през цялото това време. И продължавам и досега да я играя, особено като се наложи да подготвям младото поколение. Никога не съм мислил, че ще предавам Паневритмия, даже съм се смятал за един от най-обикновените. Но Учителя, който вижда далеч и знаеше всичко, че аз ще бъда този, който трябва да подготвя младите, прояви особено внимание към мен за Паневритмията.

Тогава той дойде да играе с мен, за да пробуди известни центрове. И когато разбрах, че ще уча младите, тогава се наложи да проуча много добре и основно Паневритмията. Аз си зададох тази задача, да я проуча основно. Разговарял съм много с Катя Грива по този въпрос. Повече от 20 години аз работих с младите и подготвих група, която познава Паневритмията, за да може да продължи делото на Учителя. Разговарял съм и с други братя и сестри и съм ги наблюдавал как играят.

Групата от Ярмила, Мария Тодорова и Елена Андреева, които са съставили текст с обяснения на упражненията на Паневритмията [съставили през 50-те години учебника, за който стана дума по-рано] и са направили снимки, не е работила професионално. По-късно Ярмила свърши тази работа. Те не са специалисти и не могат да опишат и да намерят подходяща система и метод да изложат Паневритмията както трябва.

Паневритмията на Ярмила[15] от 1983 г. вече е на нивото на един голям специалист. Неслучайно Учителя ѝ беше казал, че ще оправи Паневритмията." (350)

Интересно е да се проследи изключителната приемственост между Паневритмията от 1938 г. и френското издание както във философската и хореографската си част, така и в музикалната. Нотният текст при Ярмила Менцлова е препечатан същият, както е през 1938 г., но с една съществена разлика – в първите десет упражнения е внесена корекция на 6, 7 и 8 упражнение. Осъзнавайки в пълнота проблема, Ярмила Менцлова се решава на единствения разумен изход в този случай, а именно – да направи тактовете четен брой. Това решение тя съвсем не взема сама, а с подкрепата и препоръката на тогаваш-

[15] Цяла книга: http://friendsoftherainbow.net/node/1548

ния елит от музиканти начело с Асен Арнаудов. Затова свидетелстват редица факти и участници, за които стана дума и в спомените на Димитър Грива. Друг известен музикант от школата на Учителя, чиято творческа и професионална реализация е също във Франция, Венцислав Янков, споменава, че има аудио запис на пиано и цигулка от това време, в който той участва на пианото. Този запис е също с коригирани тактове[16].

* * *

Учителя: „Чрез тези слънчеви упражнения ние правим основа и Съществата слизат и влизат в нас. Правим ли ги, противоречията се отстраняват, понеже упражненията неутрализират злото. А и Великите напреднали Същества също ги правят. Музиката на Паневритмията и на „Слънчеви лъчи“ ще събуди душите...

Всички древни мистични школи са имали ритмични упражнения като метод да се възпитават учениците на Школата в музика и в пластика. Упражненията, които ви давам сега, са извършвани и в древността на скрити места от велики адепти за велики постижения.

Съвременната наука няма данни за Паневритмията и не знае при коя песен какви движения трябва да направи тялото. Понеже сме в епохата на зараждане на Шестата раса, затова се поставя една нова основа на Паневритмията.

По-рано тя е била инволюционна, а сега е еволюционна. Древните танци са били инволюционни и в еволюцията ние събираме енергията, която сме вложили при инволюцията.“ (7)

---

[16] Музика за Паневритмията с четен брой тактове на първите упражнения, отговарящи на описанията за изпълнение на упражненията в учебника по Паневритмия от 1938г. можете да намерите тук: http://istina.bg/Музика-за-Паневритмия.rar

6. Правилното дишане[17]

Повече от 45 години Учителя работи в България и през това време е извършил колосална работа. Това е грамаден материал за проучване – богата съкровищница с ценни знания, които хвърлят светлина върху всички области на Живота, като почнем от физичните и дойдем до най-възвишените области на духа. Всеки въпрос, който се засяга в беседите и лекциите, се разглежда всестранно; посочват се факти, методи, закони и принципи, взети от изучаването на Природата. От първостепенна важност е да се разгледат различните въпроси на Живота, като се използва огромната литература, дадена от Учителя. Така ще дойдем до едно разумно отношение към Природата, до разбиране на нашето истинско място в нея и на задачите ни в днешната епоха.

Въз основа на по-големите познания на човешката анатомия и физиология през последните няколко века, науката за дишането се издигна до подобаващата висота. Обаче днес разглеждат повече механичната страна на дишането. Тази външна, механична страна на въпроса е важна, но за да може да се издигне дишането като първостепенен фактор за физичното и духовно повдигане на човека, трябва да се разбере и вътрешната му страна. Защото Природата е жива. Тя не е мъртъв механизъм. И ако разгледаме въпроса механично, разглеждаме го едностранчиво.

Знае се от физиологията, че червените кръвни телца усвояват в белия дроб кислорода от вдишания въздух и тогава хемоглобинът, който те съдържат, се превръща в

---

[17] Боян Боев, сп. „Житно зърно“, год. XV, бр. 5-9; (със съкр.)

оксихемоглобин. Този последният се пренася чрез кръвта в тъканите, където червените кръвни телца се освобождават от кислорода. Последният отива в тъканите и причинява окислението им. При това окисление – един вид горене – се разрушават органичните вещества на тъканите. И при това разрушение се освобождават топлина и други видове енергии, които са нужни на организма. Това е външната страна на дишането. Обаче, при по-дълбоко разглеждане на въпроса, с това не се изчерпва всичко. Най-новите научни изследвания говорят, че процесите в организма не могат да се обяснят с механичното им изучаване.

Човешкото тяло се прониква от т.нар. етерно тяло, което е седалище на жизнената сила (прана). Тя е именно архитектът или строителят на формите и от нейното количество в органите зависи в голяма степен тяхното здравословно или болестно състояние. Даже един орган, който е склонен към болести, ако приеме повече от тази прана, веднага може да се обнови, да дойде в здравословно състояние.

Здравословното състояние на органите зависи от много условия. Едно от условията е количеството на жизнената сила в тях. Нея ние получаваме чрез храната, водата, въздуха, светлината и пр. Ще се спрем тук специално върху връзката на този въпрос с дишането.

Знаем, че въздухът е механична смес от около 20% кислород, 79% азот, малко водни пари, въглероден диоксид, редките химични елементи неон, криптон, аргон, известно количество микроби, прах и пр. Обаче този въпрос има и една по-дълбока страна. Ето какво казва Учителя за това: „Човек се нуждае от дишане, не само за да приеме въздух, но и за да храни своя етерен двойник. Въздухът съдържа особена енергия, наречена от индуси-

те „прана“. Други учени я наричат „животворно електричество“ и „животворен магнетизъм“. Вие отивате на планината не само за чист въздух, както мнозина мислят, но още и за праната, т.е. за животворното електричество и магнетизъм. Дробовете приемат праната от въздуха най-добре сутринта. Когато човек усвои праната чрез дробовете си, тя веднага се разпространява по цялото тяло и внася във всички органи сила, живот, здраве, обнова.“ (454)

И така, силата иде чрез дишането, не само защото чрез него се приема кислород, който е нужен за окисление на тъканите, но и защото чрез въздуха се приема и тази жизнена сила – праната. По тези две причини са ясни следните думи на Учителя:

„Силата иде от белия дроб. Силен човек е онзи, който диша правилно. Ако не диша правилно, човек не може да бъде силен. Здравите хора имат големи бели дробове. Но има връзка между храносмилателната и дихателната система. Щом стомахът е в изправност, и дробовете ще бъдат в изправност. Като се храни правилно, човек и диша правилно. Щом диша правилно, мисълта му е права. Значи, между храненето, дишането и мисленето има известно отношение. Каквито са процесите на храненето и дишането, такъв ще бъде и процесът на мисленето. Значи силата на човека не седи само във физическата храна. За да бъде човек силен, той трябва да знае как да използва въздуха, който диша.“ (453)

В Европа и Америка навсякъде са разпространени индуските методи за дишане. Трябва да се знае, че има методи, дадени в епоха, когато народите са били в инволюционна степен на развитие. Обаче сега сме в епоха на възлизане или на еволюция. Ето защо индуските методи за дишане, понеже са инволюционни, не са под-

ходящи за европейския организъм. Трябва днес да се дадат на съвременното човечество методи, които да отговарят на фазата, в която се намира то сега.

Ето осветлението на Учителя по този въпрос:

„Сега, като говоря за дълбокото дишане, нямам намерение да препоръчвам специалните упражнения на индусите. Те имат специални упражнения за дишане, които не са приложими за европейците. Ако европейците ги приложат, ще се натъкнат на големи противоречия. Затова ви казвам: дишайте дълбоко, като се стремите да дишате плавно и ритмично.“ (455)

Тук изпъква и друг важен въпрос: за връзката между вътрешния, психичния живот на човека и дишането. Ето упътванията на Учителя по това:

„Вярата, надеждата, любовта, истината и знанието са броня, която предпазва човека от разрушителните сили в Природата. Ако човек не се бронира с тях, той ще се подаде на тия разрушителни сили и ще стане тяхна играчка. За да не стане това, той трябва да има вяра, надежда, любов, знание, светлина и свобода.“ (454)

Във връзка с това, Учителя дава и следните осветления: „Правилното дишане е свързано с правилното мислене, правилното чувстване и правилното постъпване. Когато мислите, чувствата и постъпките не са прави, то и дишането не е правилно. Причината е в следното: праната, която прониква въздуха, се задържа от човека при дишането чрез правата мисъл, правите чувства и правите постъпки. Иначе човек приема само външната страна на въздуха, без да се докосне по-ефикасно до тази прана и да я използва рационално. Това е един от основните закони на дишането.“ (560)

Следните мисли на Учителя допълват горното: „Добротата прави човека способен да диша като добър човек

– създава условия за правилно дишане. Обаче, има известно взаимодействие. И преди да бъде добър, човек трябва да диша като добър. Дишането е първото условие, което предава на човека известни добродетели.“ (457)

Тук имаме един от най-важните въпроси за дишането. За да схванем това, трябва да знаем, че въздухът се прониква не само от жизнена сила или прана, но и от психични сили. Мисли от по-низш характер се предават чрез въздуха. Духовните мисли се предават чрез етерни вълни, които проникват въздуха. А по-възвишените мисли се предават чрез още по-редки среди, които също проникват въздуха.

Нали знаем, че човешката мисъл може да се приема и предава телепатично, т.е. чрез мисловни радиовълни. Значи, такива мисловни радиовълни проникват въздуха. Също така и мисли от още по-висш характер проникват въздуха. Той се прониква и от Божествената мисъл. Но само този може да я възприеме, чиито трептения са в хармония с трептенията на тази Божествена мисъл. Именно в това отношение добротата на човека е важно условие, за да се свърже човек с висшата жизнена сила и с Божествената мисъл, които проникват въздуха, и да ги приеме в себе си. Ако не е добър, човек ще има предимно повече механично отношение към въздуха, понеже няма да има сродство, хармония, съгласие между неговите трептения и трептенията, които отговарят на тази Божествена мисъл.

Горното води към следното: човек, който има изобщо добър характер, ще има повече шанс за развитие, защото ще приема от въздуха повече елементи, отколкото един човек, който не е добър. Ето осветлението на Учителя по този въпрос: „Който диша дълбоко и съзнателно, може да се нарече истински човек. Ако човек не може да при-

ложи правилното дишане, и другите работи, които ще приложи, ще станат безпредметни. Те се прилагат още по-мъчно. За да се домогне до правилното дишане и мислене, човек трябва да има новото разбиране на Живота, новите идеи, които днес идат да обновят човечеството и да го повдигнат до възвишената култура, която иде." (457)

„Човек трябва да живее за великото, за най-високия идеал. Дойде ли до това съзнание, той е придобил изкуството да диша правилно, да задържа въздуха в дробовете си дълго време, даже и до половин час. Този човек е господар на своето тяло. Това тяло го слуша каквото му каже. Тялото за него е добър слуга, а пък той му е добър господар. Такъв човек спокойно може да се справи с тялото си." (457)

Хубаво е, когато човек ще прави дихателни упражнения (за да се реализира още по-добре свързването с възвишените Божествени сили, които проникват въздуха) да издигне съзнанието си, като се съсредоточи върху вечни Божествени истини. Ето какъв съвет дава Учителя по това: „Дишайте съзнателно и с любов! Като станете от сън, преди да започнете каква и да е работа, направете няколко дълбоки вдишки." (457)

„Останете ли половин или един час свободни, дишайте дълбоко! Отправете мисълта си нагоре към Великото разумно начало в Природата, свържете се с него и дишайте ритмично. Използвайте всеки чист въздух за целта." (455)

Виждаме от горното колко е голяма връзката между психичното състояние на човека и процеса на дишането. Когато дойде у човека правата мисъл, веднага се изменя и неговото дишане. Всяка мисъл, която присъства в човешкото съзнание, неволно се отразява и върху неговото

дишане – изменя дишането му. Правата мисъл даже предизвиква физиологични промени в кръвообращението, в дейността на сърцето, мускулите и пр. Тя се отразява и върху ритъма на дишането. Освен това, тя дава условия и за усвояване и на по-възвишените сили, които проникват въздуха. Учителя дава следните изяснения по този въпрос: „Можеш да опиташ чрез дишането коя мисъл е права и коя – не. Прекарай една мисъл през съзнанието си и почни да дишаш. Ако дишането ти не е ритмично и сърцето не бие равномерно, то мисълта не е права.“ (460)

Тук трябва да се прибави, че както правата мисъл извиква правилното дишане, така и правилното дишане дава условия за проява на правата мисъл. Ето разясненията на Учителя по това: „Правилното дишане обуславя правата мисъл на човека. А като мисли човек право, издига се над животното. Започва да живее не само за себе си, но и за своите ближни.“ (457)

Тук има и друг важен закон, който Учителя изтъква. Човек, за да приеме чрез дишането не само механичната смес от азот и кислород, но и ценните елементи, които проникват въздуха (а именно праната, Божествената мисъл и пр.), то той трябва във време на дишане да има будно съзнание, да съзнава тяхното присъствие във въздуха и да съзнава, че ги приема заедно с него в себе си. Тази именно будност на съзнанието улеснява тяхното възприемане.

Върху този закон Учителя дава следните упътвания: „Дишай дълбоко и през време на дишането дръж връзка с Разумното в Природата. Във време на дишане мисли, че Природата е разумна и че приемаш благословенията ѝ чрез дишането. Мисли, че това благословение иде в човека чрез въздуха.“ (458)

Това е загатнато и в Свещеното писание. В гл. 2 на Битието е казано: „Бог вдъхна в ноздрите му дихание на живот и човек стана жива душа." Това е загатване за онези животворни и разумни сили, които човек приема чрез въздуха при дишането.

* * *

Човек през всички годишни времена трябва да прилага дихателните упражнения, но не трябва по никой начин да пропуска пролетта, когато въздухът е особено богат с животворната сила. Пропуснатото през този сезон човек не може да навакса после. През четирите годишни времена главният прилив на прана е през пролетта, а в течение на денонощието такъв прилив има сутринта. Ето съветите, които Учителя дава в това отношение:

„Вие трябва да прилагате дълбокото дишане. Използвайте ранните утринни разходки, когато въздухът е пълен с жизнена енергия или прана. Като наблюдавам лицата и походката на някои млади, виждам, че те са остарели преждевременно, понеже не прилагат дишането. Докато е на земята, човек трябва да мисли, да чувства, да се движи, да диша дълбоко и да работи.

Щом се запролети, започнете всяка сутрин да излизате на разходка. Колкото по-рано излизате, толкова по-добре. Излизайте на открито, на чист въздух, далеч от градския прах и дим и посветете на дишане и гимнастика поне един час. И след това можете да започнете работата, която ви предстои през деня.

Правите ли тези разходки, работите ви ще вървят по-добре, отколкото ако стоите в стаите си и работите. Очистете първо машината си, нагласете я и тогава започнете да работите с нея. Искате ли да се лекувате по природосъобразен начин, трябва да използвате месеците

април, май и юни, когато Природата е богата с жизнена енергия. Не могат ли да се използват тия енергии в Природата, хората изпадат в положението на онзи, за когото е казано „вода гази, жаден ходи“.

Ако знае как да използва енергиите на Природата, човек ще спести излишни страдания и може да придобие толкова сили и идеи, че дето мине, да остави нещо бодро и свежо от себе си. Във който дом влезе, всички ще го очакват с нетърпение и радост. Човек трябва да придобие магнетична енергия от Природата и да даде от нея на своите ближни!“ (455)

Човек диша не само чрез белия дроб, но и чрез цялата си кожа. Ето защо, важно условие за правилното дишане е кожните пори да бъдат отворени. Това се постига не само чрез постоянни обливни бани (лятно време може това да става всеки ден със слънчева вода към обяд), но и чрез пиене на гореща вода.

Ето осветленията на Учителя по това: „Първата работа на ученика е да отвори порите на тялото си. Те се отварят чрез водата, която предизвиква изпотяване. Човек, чиито кожни пори са отворени, чувства приятна хладина по кожата си. Магическа сила се крие във водата.

Без нея никаква култура не съществува. Сегашните хора пият вода, както са пили техните деди и прадеди. Какво е значението на водата за организма малцина знаят. Че като се пие гореща вода, организмът се чисти, че по този начин се разтварят утайките, които са се наслоили в него, че водата е добър проводник на магнетизма, по това днешния човек малко знае.

За да се подобри кръвообращението и за да се отворят порите, хубаво е през пролетта човек поне два пъти на седмица да предизвиква изпотяване чрез пиене на гореща вода. Ще изпие няколко чаши гореща вода, в която

може да изстиска няколко капки лимон. Като се изпоти добре, ще изтрие тялото си с влажна кърпа, после със суха кърпа ще попие влагата и ще се преоблече. После може да изпие още една чаша гореща вода, за да възстанови изгубената топлина при изпотяването.“ (455)

* * *

Вдишването трябва да става бавно, дълбоко и ритмично. Като се задържи въздухът известно време, човек трябва да го издиша пак много бавно. От особена важност е да се знае следното: задържането да става винаги при пълни гърди и никога при празни.

Знаем, че белият дроб има обем повече от 3 500 куб. сантиметра. Обаче, при обикновеното дишане на човека, което е много плитко, той вдишва и издишва само около 350-400 куб. сантиметра въздух, а другият въздух остава непроменен. Как може при такова дишане човек да бъде здрав, бодър духом, да има силна памет, добро разположение и светъл ум! При такова дишане всички органи обедняват на прана и се израждат постепенно! Така идва преждевременното остаряване!

Учителя дава следните съвети по това: „Преди всичко човек трябва да прави упражнения за дълбоко дишане. Трябва да го научи добре. После, човек трябва да диша и издишва през носа си, а не през устата си. Последните трябва да бъдат затворени. Освен това, човек, когато диша, трябва да е спокоен, да не се смущава. Препоръчва се да се използват сутринните часове при изгрев слънце за дихателни упражнения. За начинаещите е хубаво да правят най-малко поне три пъти на ден по шест дихателни упражнения.“ (460)

Като прави човек редовно упражненията за пълно ритмично дълбоко дишане, то това дишане ще стане навик за белия дроб през всяко време.

При дълбокото дишане диафрагмата отива надолу и избутва червата надолу; тези последните, като нямат място къде да отидат, изскачат напред и поради това най-първо се издува коремът; след това се издуват и гърдите. После, при издишването коремът хлътва по-рано, а след това и гърдите.

От голяма важност е задържането на въздуха при дишането. Във време на това задържане има достатъчно време за организма да възприеме не само кислородът, но и праната и по-висшите разумни сили, които проникват въздуха. Онзи, който подценява задържането на въздуха, може да прави опити и ще види какво обновително и възродително действие има задържането на въздуха върху организма. Опитът е най-добрият метод за проверка. Ето светлината, която хвърля Учителя по този въпрос:

„Човек трябва да има правилно отношение към всичко, което върши. Като диша правилно, човек има съзнателно отношение към въздуха. Не диша ли правилно, никакво правилно отношение към въздуха няма. Колко вдишки прави човек в минута? Малцина знаят това. Обикновено човек, който не диша добре, прави 20 вдишки в минута. Който се интересува, може да изчисли колко вдишки прави човек за един час, за 24 часа и за 365 деня. Ще видите тогава колко разходи правят за вас! Като изучавате дишането на човека и животните, ще видите, че те се различават по темпа на дишането си. Човек диша с един темп, а животното – с друг. Ако човек изгуби темпа на дишането си и попадне в темпа на животинското дишане, той придобива нещо животинско. Ако диша като животните, човек никога не може да има светла възвишена мисъл. Ти никога не можеш да мислиш като човек, ако дишаш като животното.

За да изучавате темпа на човешкото дишане, трябва да наблюдавате дишането на обикновения човек, на талантливия, на гениалния и на светията. Добрият човек диша по специфичен начин, различно от дишането на лошия. Вие трябва да знаете разните начини, по които хората дишат. Ако искате да бъдете добри хора, трябва да дишате като добри хора. Дишането е мярка за определяне степента на развитието.

Който диша правилно, той може да измени състоянието на своята храносмилателна система и да бъде господар на низшите сили в себе си. За да има здрав стомах, човек трябва да диша правилно.

Правилното дишане, между другото, зависи от количеството на приетия въздух и от времето на задържането му. Колкото повече човек задържа въздуха в дробовете си, толкова е по-силен. Ако човек иска да знае колко е силата му, нека да проследи по часовника продължителността на задържането на въздуха. От това зависи и успеха на неговите предприятия. Знаете ли какви постижения има човек, когато в дробовете му прониква съвършено чист въздух! А още по- големи ще бъдат постиженията му, ако той може да задържа въздуха в дробовете си възможно повече време. Някои адепти могат да задържат въздуха до половин час.

Някои хора имат постижения в това направление. Те задържат въздуха до три минути. В това направление човек трябва до започне от малко и да достигне известен успех чрез упражнения. Той може да започне със задържане на въздуха 20 секунди и всеки няколко деня да увеличава времето на задържането с една-две секунди. Постигне ли това увеличение на времето на задържането, човек лесно ще се справи с мъчнотиите и противоречията. Те ще се стопят като лед. Който може да задържи

въздуха в дробовете си по-дълго време, той е богат човек. Богатството само иде в него. Той сам отваря и затваря вратите на своя живот.“ (457)

За дишането на съвременния човек Учителя дава следните пояснения: „Съвременните хора дишат бързо и повърхностно. В една минута те правят 20 вдишки и издишки. Значи, в една минута те вземат двадесет въздушни обяда. Това е извънредно много. Това е бързо и плитко дишане.

Като се учи човек да диша правилно, той трябва да намалява постепенно вдишките, които прави в течение на една минута, додето дойде най-първо до три въздушни обяда в минута, а после и до два. Това се постига постепенно с течение на времето. Човек, като достигне до задържане на въздуха даже до 30 секунди, той ще се справя с много от своите неразположения и болести. Главоболието, гръдните болести, стомашните болести, парализата – всичко това ще изчезне. Следователно, чуете ли, че някой е болен, посъветвайте го да диша дълбоко.“ (458)

За бързината на обикновеното дишане (т.е. не във време на дихателни упражнения) Учителя дава следните упътвания: „Ако човек в минута прави три вдишки, той е здрав. Колкото повече се увеличава бързината на дишането, толкова той по не здрав. За да бъде човек здрав, една вдишка, една задръжка и една издишка заедно трябва да завземат 20 секунди – всичко три вдишки в 60 секунди. Дишането на всички нетърпеливи хора е неправилно. Дишането на търпеливите хора е дълбоко, а не плитко.“ (388)

Има връзка между дихателната система на човека и широчината на носа. Начинът на дишането се отразява върху широчината на носа. Ето осветлението на Учителя

по това: „Колкото са по-добре развити дихателната система и кръвообращението у човека, толкова и ноздрите у него са по-здрави; и носът, и ноздрите му имат задоволителна широчина. Колкото е по-слабо развита дихателната система у човека, толкова той е по-нервен, по-сприхав, а носът и ноздрите му са по-тесни.

Това се обяснява по следния начин: когато белите дробове у човека са по-развити, човек приема повече въздух, който като минава през носа, постепенно го разширява. Забележите ли, че носът ви постепенно изтънява, започнете да дишате дълбоко и пълно.“ (456)

Положението на гръбначния стълб и дишането

Важно и необходимо условие за правилното дишане е положението на гръбначния стълб. Той трябва да е изправен. Изправеният гръбначен стълб има две значения:

- Тогава човек има по-пряк досег със слънчевите енергии и по-лесно ги възприема.
- Изправеният гръбнак прави възможно дълбокото дишане. При изкривен гръбнак дишането е плитко. Изисква се възпитание в това отношение.

Дишането и физическото здраве

Знае се от окултната наука каква е връзката между здравословното състояние и жизнената сила или праната. Когато органите обеднеят на прана, добиват предразположение към болести. Заболяването може да дойде от някоя външна причина, но основната причина е намалението на праната в органа. А един от изворите на праната е въздухът. Чрез правилното дишане можем да предотвратим идването на болестта, а когато е дошла, могат да се употребят, между другото, и дихателните упражнения като лечебен метод. Няма състояние на чо-

вешкия организъм, което да не се подчинява на законите на дишането. Много болести се дължат на неправилното дишане. Последното се отразява и върху всички други процеси в организма – и те не стават правилно. Плиткото дишане се отразява вредно, между другото, върху сърцето.

Учителя дава следното обяснение по този въпрос: „При плитко дишане диафрагмата не е в своето нормално положение. Тя не се спуска надолу достатъчно при вдишване. Това е една от причините на сърцебиенето, задуха и някои гръдни болести. А пък при дълбокото дишане напълнените с въздух дробове натискат върху диафрагмата и тя се спуска надолу до мястото си и не натиска сърцето и белите дробове.“ (458)

Много болести (главоболие, стомашни болести, сърдечни, гръдни и пр.) се дължат на неправилното дишане. Бързото и плитко дишане е опасно за организма.

Когато човек има неразположение на тялото или духа, трябва преди всичко да възстанови правилното дишане. Това трябва да му е първата работа, преди всички други методи, които ще употреби. За връзката между дишането и здравословното състояние Учителя дава следните пояснения: „Ако човек не диша правилно, то дъхът му мирише лошо, потта му – също.

У онзи, който диша правилно, кръвообращението е правилно. От каквато и болест да страдате, търсете между другото и помощта на дълбокото дишане. То помага на ревматизма, гръдни и стомашни болести, главоболие, коремоболие и пр. Няма болест, на която да не може да се помогне с дишане.

За всеки човек има специални методи за дишане. Той ще се домогне до тия методи чрез своя вътрешен учител или лекар. Слушайте Божественото в себе си.

Правете опити да се лекувате и чрез дишане. Ако ви боли главата или имате неразположение, правете сутрин, преди обед и преди вечеря по 12-19 упражнения за дълбоко дишане. Ако не сте упражнени, правете по 6 упражнения три пъти на ден.

Като съзнателни ученици на Живота, трябва да се лекувате с дълбоко дишане. При стомашни или коремни болки, във време на дихателните упражнения поставете лявата си ръка на корема или стомаха с дланта навътре; върху лявата ръка поставете дясната също с дланта навътре. Този метод ще приложите заедно с другите методи, които ще употребите. Ще задържите въздуха при дишане поне 33 секунди и тогава всяко ваше неразположение ще изчезне; даже и парализата ще почне да изчезва." (458)

При простуда човек да прави упражненията за дълбоко дишане и ще се сгрее; простудата може да мине. И при нервни болести може да се приложи дълбокото дишане. За туберкулозния Учителя казва: „Хора със слаби гърди трябва да живеят на високи места над 2 000 метра височина, дето въздухът е чист и лек. При тези условия става силна реакция в организма им. Там електричните течения са по-силни, отколкото в ниските места, и те раздвижват кръвта на организма." (456)

Връзката на дишането с вътрешния живот

Белият дроб е свързан с човешките чувства. Между тях има взаимодействие.

Чувствата оказват влияние върху дишането, върху белия дроб. Когато някой има голямо разочарование в своите чувства, напр. разочарование в любовта или при друг някой голям крах в живота, това може да се изрази и върху дишането и белия дроб. Тези чувства, ако не се

трансформират, действат разрушително върху белия дроб и това е една от причините за туберкулозата. Когато причината на туберкулозата са чувствата на човека, тогава човек, за да се излекува, ще внесе хармония в тях, ще ги повдигне, ще ги облагороди и същевременно ще направи дишането си правилно.

От друга страна, и самото дишане оказва влияние върху човешките чувства; правилното дишане внася топлина в чувствата, облагородява ги.

Белият дроб има връзка и с човешката мисъл. Сега ще кажем няколко думи за влиянието на дишането върху мисълта. По това Учителя дава следните осветления: „Вие не можете да измените мисълта си, ако не измените дишането си. И обратното е вярно: вие не можете да измените дишането си, ако не измените мисълта си. Ако човек измени темпа на дишането си, той изгубва и своята права мисъл. У човека дишането трябва да е съзнателно, защото е свързано с мисълта. Животните дишат несъзнателно. Те не знаят какво представлява дишането и защо дишат. Следователно, ако не знае защо диша, човек минава за животно.“ (457)

<u>Още няколко думи за темпа на дишането</u>

Казахме, че дишането трябва да бъде бавно и дълбоко. Ако човек диша бързо, само горните части на белия дроб се напълват с пресен въздух, а долните части остават с нечистия въздух. Затова при плиткото дишане в дроба остават доста нечистотии, от които се образуват разни болести. Колкото по-дълго задържаме въздуха в дробовете, толкова повече прана извличаме от него. Човек трябва да поема въздуха полека и да чувства как той слиза надолу в белодробните крила. При бавното дишане всички капилярни съдове на дробовете се отварят и пра-

вилно нахлува кръв, влиза достатъчно въздух в тях.

По-горе казахме, че човек при естественото дишане, т. е. когато не прави дихателни упражнения, хубаво е да извършва 3 вдишки на минута. Ако вдишките са до 13-15 на минута, пак можем да ги наречем здравословни. Но ако са повече от 15, дишането не е здравословно.

При бързото дишане не става пълно горене, кръвта не може да се пречисти и остава доста венозна кръв. Човек, който диша бързо, има слаба воля. Човек, който иска да развие волята си, трябва да почне с дишането. Когато човек не е в състояние да контролира дишането си, винаги волята му е слаба. Защото волята се калява от съпротивление.

Като се намали броят на вдишките на минута, животът се продължава, а когато се увеличи техният брой, животът се съкращава. Онзи, който прави 20-25 вдишки на минута, ще изкара до 25-30 години живот, а онзи, който диша бавно, със сравнително малък брой вдишки на минута, може да достигне до 75-120 години живот.

Дишане през едната или двете ноздри

За прилива в ума и сърцето Учителя казва следното: „Когато в ума има прилив, в сърцето има отлив, и обратно. Вие казвате: „Затъпял е умът ми вече, не работи никак". Не, това не показва, че умът ви е затъпял, но в това време има прилив в сърцето, а отлив в ума и вследствие на това изпитвате една празнина. Друг път казвате: „Аз съм интелигентен човек, мога да работя добре с ума си, но сърцето ми е слабо развито". Това е защото има прилив в ума, а в сърцето – отлив. Затова именно в този случай не си толкова чувствителен." (463)

Електромагнитни течения излизат от цялото тяло на човека. Тия лъчи са видими за ясновидеца. И тия лъчи

са с различен цвят и от различен характер за дясната и лявата половина на тялото. Лявата ноздра приема повече магнетичното течение, което има връзка със слънчевия сплит, а дясната ноздра приема повече електричното течение, което има връзка с главния мозък. Първото течение има връзка със сърцето, а второто – с ума.

Въз основа на гореказаното, понякога като изключение може да се приложи и дишане през едната ноздра. Ако се поеме въздух през лявата ноздра, дясната се запушва с пръст; после се запушва лявата ноздра и се издишва през дясната. А ако се поеме въздух през дясната ноздра, се прави обратното.

Приемането на въздух през лявата ноздра има връзка повече с развитието на сърцето; тогава изпускаме въздуха през дясната ноздра. А приемането на въздух през дясната ноздра има повече връзка с развитието на ума. Това се прави, за да се възстанови равновесието между ума и сърцето или между електричеството и магнетизма. А понякога сменяме двете ноздри, т.е. поемаме последователно ту през едната, ту през другата ноздри; това пак спомага за уравновесяване на двете течения.

Във връзка с гореказаното Учителя дава следните упражнения: „Когато сте нервен, разгневен, направете следното упражнение: запушете с палеца на дясната си ръка дясната ноздра и през лявата поемете въздух, като броите мислено до 7. След това задръжте въздуха и мислено бройте до 10. После запушете лявата ноздра и през дясната изпускайте въздуха бавно и ритмично, като броите мислено до 9. Това упражнение помага за урегулиране на нервната възбуда, за успокояване на мозъка и за усилване на паметта. Това е особено необходимо, когато изучавате някакъв предмет.

Сутрин и преди обед ще поемате въздуха през лявата

ноздра и ще го изпускате през дясната. Вечерта ще поемате през дясната ноздра и ще издишате през лявата.

Упражнението ще се прави 21 пъти на ден – сутрин, преди обяд и вечер по 7 пъти. Като правите упражнението правилно, ще изпитате особено приятно чувство, приятно разположение на духа си.“ (123)

Ето друго аналогично упражнение на Учителя:

„Хубаво е човек да поема въздух първо с лявата си ноздра, като брои бавно 10-15. После да я запуши, да задържи въздуха в дробовете си около 30-40 секунди и след това да го издиша бавно и ритмично. Това упражнение може да се прави по 3-4 пъти на ден. То е нужно за всички, които се занимават с умствен труд. То е необходимо за здрави и болни. За предпочитане е да се прави вън на чист въздух, а не в стая.“ (468)

Движения при дишането

Щастливото съчетание на гимнастика и дишане дава красиви и плодотворни резултати. Това засилва действието и на двете. Хубаво е, когато дишането се свърже с движения.

Следните две общи правила важат почти за всички случаи на съчетание на дишане и движения:

- При вдигане на ръцете имаме вдишване, а при спускането им – издишване.
- При изправяне на тялото имаме вдишване, а при клякане – издишване.

Шестте стари гимнастически упражнения могат да се съчетаят с дишане, като се спазват горните две правила.

От множеството упражнения, дадени от Учителя, дето са съчетани движения и дишане, давам само няколко за илюстрация:

Изходно положение: ръцете спуснати надолу, тялото

изправено. Ръцете бавно се дигат отстрани на тялото нагоре, додето се съединят над главата. През време на това движение става бавно вдишване на въздуха. След това ръцете бавно се спускат настрани, докато застанат в хоризонтално положение от двете страни на тялото, с длани надолу. Това се придружава със задържане на въздуха. След това ръцете бавно се приближават до гърдите и се поставят върху гърдите с дланите навътре. През време на това движение става бавно издишване. Издишването продължава със спускане ръцете до първоначалното положение. Упражнението се повтаря няколко пъти. (474)

Изходно положение: ръцете – пред гърдите, с върховете на пръстите един срещу друг и с длани, обърнати надолу. Бавно отваряне на ръцете настрана с дълбоко вдишване. Прибиране на ръцете до изходното положение с бавно издишване. Това се повтаря три пъти и след това – бавно сваляне ръцете надолу (467).

Важно психично условие за дълбокото дишане

За да може дишането да изпълни своята задача, т. е. за да станем възприемчиви не само към въздуха, но и към ония ценности, които го проникват – праната и разумните сили, трябва да спазваме някои условия.

Преди всичко, човек трябва да е освободен от всякакви възбуди и смущения. Учителя дава следните разяснения по това: „Когато диша въздух, човек трябва да е спокоен. Считайте през това време, че земята е уредена. Ти казваш: „Външните условия са много лоши, вятър има“. Нека си духа вятърът. Той си има смисъл. Казваш: „Буря има“. Нека си има буря. Излез вън на бурята и дишай. При дишането ще имаш съзнание, ще имаш найхубавото разположение. Ще знаеш, че Великото разумно

начало е във въздуха! Никога човек да не оставя в ума си нездравословна мисъл, в сърцето си – нездравословно чувство и в тялото си – нездравословна постъпка. Преди да си легне вечерта да подиша 15 минути дълбоко и да поблагодари на Великата Разумност в света, че го е запазила целия ден. Човек трябва да диша с любов! Тя трябва да го изпълва при дихателните упражнения." (474)

При дишането трябва да имаме най-хубави мисли, чувства и желание да постъпваме добре. Някои искат много лесно да постигнат нещата, като са ги механизирали. Механичното дишане не е достатъчно. Трябва да се съобразяваме със законите на Природата.

За истинско прилагане принципите на дишането се изисква известна философска подготовка – един богат вътрешен опит. При дишането е необходима концентрация на съзнанието. В допълнение на казаното по-горе за психичните условия на дишането, Учителя дава още следните разяснения:

„Когато дишаш, дръж в ума си най-добрите хора. При дишането няма да се занимаваш с погрешките на хората. Дръж в ума си най-хубавото, което срещаш в живота си. Мисли за дървета, които цъфтят, за реки и бистри извори, които текат. И тогава ти възприемаш добре Божествените блага с въздуха. Срещаш някое хубаво растение; фотографирай го в ума си, запиши го в съзнанието си. Видял си някой хубав извор; задръж то в съзнанието си. Видял си на планината някоя хубава канара; запази я в ума си.

Хубавите картини извикват в ума ни хубави мисли, чувства и постъпки. Не дръж в ума си образа на счупена стомна или скарването на хора. Този въпрос има отношение с дишането. Ако държиш в ума си отрицателни картини, дишането ти няма да бъде правилно. Правил-

ното дишане изисква да имаш хубаво разположение на духа и да си изпълнен с красиви мисли.“ (474)

Присъствието на Божествената мисъл в съзнанието при дишането Учителя нарича опорна точка. За необходимостта от подобна психична активност при дишането Учителя се изразява със следните думи:

„За да приложите който и да е от методите за дишането, вие трябва да имате в себе си поне една опорна точка. Когато сте в трудно положение, задайте си въпроса дали вие сте опорна точка на Божествената мисъл.

Каква е разликата между Божествената и човешката мисъл? Първата се отличава от последната по своята интензивност, широчина, дължина и съдържание. За да направите точна разлика между тези два вида мисли, вие трябва да познавате Божествените мисли в онова чисто състояние, в което те пристигат до човешката душа. Да възприемете една Божествена мисъл, това значи да се изкачите на най-високия планински връх и от там да я възприемете. Ако в ума ви влезе една Божествена мисъл, през целия ви живот тя ще бъде светлина за душата ви. Мощно нещо е Божественото. Който живее с Божествени мисли, той всякога е силен.“ (123)

Изобщо, при дишането приемаме толкова повече Божествени блага, колкото повече в своето съзнание сме в по-голяма хармония с цялото Битие. А висшият израз на хармонията е Любовта. Ето защо, когато нашето съзнание при дишането е изпълнено с Любов, ще имаме най-големи постижения. По този въпрос Учителя дава следните осветления:

„Дишането е двоен процес: физиологичен и психичен. Крайната цел на дишането, като психичен процес, е пречистване на мисълта. Кое е най-доброто дишане? Пълното или дълбокото дишане? За пълното дишане помага

главно Любовта! Тя е необходимо условие за пълното дишане. Когато диша, човек трябва да оценява въздуха като голямо благо. Тогава въздухът прониква и в най-отдалечените клетки на дробовете и им изпраща своята прана – жизнена енергия, която те извличат и изпращат по целия организъм. Всяка Божествена енергия, която слиза отгоре, трябва да мине първо през дихателната система, оттам да се качи в ума и после да слезе в сърцето. Дишайте с Любов, ако искате да имате всякога добро вътрешно разположение. Разгневите ли се малко, цялата хармония в организма се нарушава, а с това и дишането не става правилно.“ (464)

Кой е новият начин на дишане? Разумни сили стоят зад всички природни процеси. Цялата Природа е изложба на Разумността и Любовта. Също и въздухът е израз на Любовта на тези Космични сили, които стоят зад всички видими явления.

Разумното начало в света ни дава като любовен дар за нашето повдигане въздуха с всички ценни сили, които го проникват. Тая идея трябва да буди в нас при дишането свещен трепет, благоговение, благодарност и любов към Великата Разумност. Това е дишане с Любов!

Тогава дишането става свещенодействие. То става разговор между човека и Бога! Тогава то става мощен фактор за физичното и духовното повдигане на човечеството. Тогава дишането става магичен ключ за велики постижения в областта на духа!

Това е новият начин на дишане! И усвояването му ще има грамадни последствия за извличане из въздуха на ония сили, които го проникват. Усвояването му е от голямо значение за раждането на Новия човек. Този нов начин на дишане ще бъде важен фактор за събуждането на човека на състраданието, милостта и жертвата – бра-

тът на всички същества.

Човек трябва да започва деня с дихателни упражнения, които ще му донесат обнова, пречистване и издигане на съзнанието. Ако ги прави съзнателно, те ще представят разговор, обмяна, интимна връзка с Великата Разумност в света. Ето обясненията на Учителя по това: „Дишането трябва да е съзнателно. Ако не е будно съзнанието на човека, благата, които са скрити в Природата, не остават в дробовете му. От ония хора, които са немарливи в живота и нямат поне малко любов към Бога, Бог крие благата си. И да им ги дава, те не могат да ги използват." (474)

„Като станете сутринта, направете дълбоко дишане. При дишането ти ще влезеш в връзка с Бога, ще придобиеш Неговите качества и ще имаш разположението Му. По този начин човек още сутринта с първото дихателно упражнение ще се тонира, ще се акордира с Великата Разумност в света и през целия ден ще бъде в светла и радостна вътрешна атмосфера." (474)

„Три пъти на ден – сутрин, на обед и вечер – по 10- 15 минути човек трябва да диша съзнателно, като поблагодари на Великото разумно начало в света за въздуха. А пък мнозина са заети с друго: мислят за тефтерите, за парите, за щастието си, а пък на туй, отдето иде щастието им, не обръщат внимание!" (474)

Някои от въпросите, които могат да ви занимават, Учителя излага със следните думи: „Всяка сутрин и вечер човек трябва да употребява по 10-15 минути за размишление – да си отговори на въпроса защо е дошъл на земята, какъв е смисълът на Живота и т.н. Чрез мисълта си човек черпи енергии от Природата. Така той си пробива път и всред най-непроходимите места и се свързва с великото и мощното в Природата. Ако не можете извед-

нъж да си отговорите на някои въпроси, не се обезсърчавайте. Постоянствайте ден, два, три, четири и т. н., докато се свържете с мисълта на понапредналите същества, които веднага ще ви помогнат.“ (468)

При дишането съзнанието ни трябва да е ангажирано с известни Божествени мисли. Можем да си послужим и с някои свещени изречения. Има два метода в тоя случай. Може да се направи дълбока вдишка и задръжка и при издишване да се произнесат тия думи. Вторият метод е този: при вдишване, задържане и издишване мислено се произнасят мистичните изречения, те занимават съзнанието. Тогава тия мисли оживяват в нас, ние добиваме прозрение за вътрешния им смисъл, за скритите им богатства.

При всяка вдишка човек приема един дар от Разумната природа. Но онзи, който взема, трябва и да дава. Защо тогава човек в отговор на това ценно, което получава, да не даде нещо ценно и красиво от себе си? Така той ще стане съучастник в изграждането на Новия живот на Земята. Учителя казва за това:

„Като приемеш въздух и после, като го изпращаш навън, вземи най-хубавата мисъл. Спри въздуха известно време и при издишане кажи бавно: „Искам да мисля добре. Искам да чувствам добре. Искам да постъпвам добре“. И каквото искаш, ще бъде, защото дишането е мощен, магичен ключ, който отваря вратите на всички възможности.“ (458)

Дишането може да се превърне в метод за свързване с Великата Разумност в света. Хубаво е при вдишване, задържане и издишване човек да се намира в един молитвен разговор с Живата природа, в общение с Разумното начало в света, като прекара това време в съсредоточение и молитвено размишление върху Божественото.

Дишането и възходът на човешкия душевен живот

Съзнателното дишане обновява коренно както организма, тъй и душевния живот, като упражнява грамадно влияние върху мислите и чувствата на човека, върху характера му, върху дарбите и способностите му. Мислите, чувствата и желанията му се пречистват и урегулират. Естествено е, че това води към вътрешна хармония, към светло разположение на духа.

Учителя по този въпрос дава следните разяснения: „Мнозина се оплакват от неразположение на духа. Те търсят причините на това някъде вън, но не могат да ги намерят. Неразположението се дължи на самите тях; то се крие в една от следните три причини: в стомаха, в дробовете или в мозъка. Или стомахът не е свършил работата си както трябва, или дробовете, или мозъкът. Щом се подобри състоянието на стомашната, дихателната и мозъчните системи, неразположението веднага изчезва. Забелязано е хора, които имат някакъв недостатък в дихателната си система, са сприхави, нервни, лесно се сърдят. Най-малката причина може да ги изкара от равновесие.“ (471)

Дишането усилва волята. Това е много понятно, защото за да се правят редовно всеки ден дихателни упражнения, човек трябва да употреби силна воля, постоянство; така той я калява. От друга страна, чрез своето дишане той подтиква към дейност и своята възвишена духовна природа, която включва и разумната воля. Човек, който почва да диша правилно, става спокоен. Това е, защото всички физиологични функции в организма му стават правилно и от друга страна, те внасят хармония и сила в психичния му живот. При правилно, дълбоко, ритмично дишане човек не само развива своите разсъдъчни способности, но и добива

известна мекота и нежност, става магнетичен и учтив в отношенията си с другите. От друга страна, той се освобождава от всякаква апатия. При правилното дишане нервната система се усилва. Всяка нервност изчезва. Ето един много лесен метод, между другото, за онзи, който е нервен, раздразнителен. Учителя по този въпрос казва така: „Който диша правилно, той постепенно се обновява. Не диша ли правилно, няма ли ритмичен пулс, никаква хармония не може да придобие. А придобие ли известна хармония, никакви външни условия, никакви влияния не могат да го изкарат от релсите.“ (469)

Когато човек усеща умора, да направи няколко дълбоки вдишки и веднага ще почувства освежаване и отмора. Когато се натъжи, обезсърчи, обезнадежди, когато изпадне в съмнение, да направи няколко дълбоки вдишки и ще повдигне духа си. Разбира се, при тия вдишки концентрацията на мисълта е необходима. Отмората, която човек добива след дихателните упражнения, наподобява до известна степен на отмората, която човек чувства след укрепителен сън. При възбуда, гняв или апатия човек да направи няколко дълбоки вдишки и всички тия отрицателни прояви изчезват.

Учителя дава следните упътвания по този въпрос:

„Някой се гневи, сърди се на този, на онзи, и после диша дълбоко. Не! Преди да се разгневи да диша дълбоко. Да напълни дробовете си с чист въздух и тогава да говори. Не спазва ли това правило, думите му няма да имат резултат; нито той ще се ползва от тях, нито другите. Бъдете снизходителни към погрешките на хората, за да не внасяте смущение в сърцето си.

Щом мислите за погрешките им, дишайте дълбоко, за да се проясни мисълта ви. Когато човек се сърди, когато е нервен, когато има каквато и да е отрицателна мисъл,

причината е, че дишането му не е правилно. Като не дишат правилно, хората постоянно се карат. За да избягват споровете или недоразуменията помежду си, те трябва да дишат дълбоко.“ (458)

„Преди да говориш, поеми въздух. Добрите оратори дишат дълбоко. Които не дишат дълбоко, не говорят добре. Като поемеш няколко пъти дълбоко въздух, преди да говориш, ти ще се свържеш с Великото разумно начало, ще се тонираш, в тебе ще настане хармония, сила, светлина. Преди да се срещнеш с някого, направи няколко дълбоки вдишки. Преди да се ръкуваш с някого поеми въздух дълбоко няколко пъти. Преди да влезеш в стаята си или в някой салон, или някъде на гости, пак поеми въздух дълбоко няколко пъти. Преди момента за проява на волята направи предварително няколко дълбоки вдишки, за да приложиш по-голяма и по-благородна сила в постъпките си.“ (458)

Човек иска да вземе някое решение; нека предварително направи няколко упражнения на дълбоко дишане и след това да пристъпи към вземане на решението.

Така той ще събуди по-дълбоките творчески сили на своя дух. Иска да пише писмо; нека също предварително да направи няколко дълбоки вдишки и след това да пристъпи към писане на писмото. Така все ще му дойдат някои ценни мисли. Иска да свири, да пее, да рисува, да пише поезия или научно произведение, иска да започне едно предприятие; нека направи предварително няколко дълбоки вдишки и след това да пристъпи към работа.

От горното е ясно, че има връзка между дишането и житоторазбирането на човека. Учителя казва по това: „У мнозина от вас белият дроб не функционира правилно и вследствие на това не можете да имате правилни възгледи за Живота“ (461).

„Религиозните и научните разбирания на човека и всичко друго зависи от дишането.“ (460)

„Който не диша дълбоко, не може да възприеме новите идеи.“ (459)

Правилното дишане при участието на мисълта е необходимо, за да се разцъфти душата с всичката си красота, за да стане тя проводник на Божествената Любов.

Връзката между дишането и този възходящ път на душата, Учителя обяснява така:

„Обич има не само в човешкото сърце, но и в Природата. Въздухът е проникнат от обич, но трябва да знаете как да я извадите от там.“ (468)

„Когато човек възприема едно благо съзнателно, с благодарност, Любовта започва да действа в него. И тая Любов е възходяща и разширява човека.“ (468)

„Когато човек се намери в затруднение, той трябва да диша дълбоко. Като диша и поема въздуха през носа, той ще намери Господа. Като диша, човек започва да мисли. С мисълта идват и чувствата.

Който диша съзнателно, само той може да намери Бога. Господ казва на човека: „Като дишаш през носа си и мислиш, ще Ме намериш и ще слушаш какво ще ти говоря.“

Въздухът е носител на електричеството и магнетизма. Тая енергия минава през носа на човека и обновява и облагородява нервната му система.

Бъдете внимателни към въздуха, който влиза през носа ви, защото това подготвя пътя на човека към Божествената мисъл. Ако човек не диша правилно, и Любовта у него не се изявява правилно.

С други думи, при правилното дишане се дава възможност на Любовта, на Божественото да проговори в човека.“ (468)

Опити

Учителя дава, между другото, и интересни опити:

„Ще направите едно упражнение с вдишване и издишване, при което мислено ще възприемете белия цвят. Този цвят да влиза отгоре ви като душ. Вдишванията ще стават ритмично. Ще броите до 4 при всяко вдишване и издишване и едновременно ще мислите за белия цвят и за чистотата. Добре е да правите упражнението на чист въздух, ако имате у дома си градина. Жълтият цвят съответства на Мъдростта, червеният – на Любовта и на Живота, зеленият – на растежа. Зад всеки цвят има една разумна сила в Природата. Самият цвят е само една маска за тази сила.“ (462)

Ако при дишането мислите за разните цветове, ще се свържете с енергиите, скрити в тях, и ще ги приемете.

Дишането и паметта

Правилното, дълбоко, ритмично дишане усилва паметта и то по следните причини:

- Правилното дишане усилва ума, а паметта спада към познавателната или умствена област на психичните процеси.
- Чрез правилното дишане човек се освобождава от всички тревоги, безпокойства, смущения, дразнения и пр.; у него настава мир, спокойствие, а това е важно условие за усилване на паметта, понеже тревогите, безпокойствата и пр. са причини за отслабване на паметта.
- Има връзка между способността за съсредоточаване и правилното дишане. По този въпрос Учителя казва: „Съсредоточаването на мисълта е в зависимост от дишането. Колкото по-дълбоко диша човек, толкова по-лесно може да се съсредоточава“. „А знае се въз основа на един психичен закон, че ние запомняме тия неща по-добре,

които сме възприели с пълно съсредоточаване на съзнанието. Колкото човек повече умее да се съсредоточава при възприемане на нещата, толкова по-силна и по-вярна е паметта.“ (455)

Учителя казва още така: „Има връзка между слабата памет и дишането. При слабото дишане по-малко прана прониква в мозъка.“ (460)

При дълбокото, правилно дишане в мозъка прониква повече прана и тя засилва между другите центрове и тия, от които зависи паметта.

Някои практични правила

Когато човек желае да почне системни упражнения за дълбоко ритмично дишане, хубаво е да направи някои предварителни дихателни упражнения. Например да се направи дълбока вдишка и след това при издишване да се изговорят някои изречения. Първо те могат да бъдат по-къси, но след известно време човек може след дълбоко вдишване да изговори доста дълъг откъс, без да поеме наново въздух. Тия изречения могат да бъдат от по-възвишен характер, за да ползват човека и със своето съдържание. Добре е преди почване на дихателните упражнения човек да направи дълбоко издишване и през това време да отпусне всичките си органи от главата до краката. Това улеснява дихателните упражнения.

Добре е да се правят дихателните упражнения преди ядене. А ако някой път се правят след ядене, то най-малко след минаване на 1-2 часа.

Пълно изпразване на белия дроб не е възможно, но човек да се стреми да го изпразни колкото се може повече. Това улеснява влизане на по-голямо количество чист въздух в белия дроб – значи обмяната на въздуха става по-пълна. Специалните дихателни упражнения се пра-

вят обикновено 3 пъти на ден – сутрин, на обед и вечер.

Но освен тях хубаво е човек в течение на деня от време на време да се спира и да прави по една дълбока вдишка и после пак да продължи естественото си дишане. По този начин и естественото дишане постепенно ще става все по-правилно – по-дълбоко и по-ритмично.

Дихателните упражнения трябва да се правят на чист въздух. Лятно време могат да се правят на открито, а зимно време – в отоплена стая, но добре проветрена – при отворен или полуотворен страничен прозорец.

Дишане и ходене

Казахме по-горе, че в течение на деня от време на време трябва да се правят дълбоки вдишки. Това може да се приложи и при ходене. Учителя казва така по този въпрос: „Като вървите по улицата или в гората, където въздухът е чист, от време на време се спирайте да поемете дълбоко въздух. Ако вървите бързо, без спиране и без дълбоко вдишване, това показва, че има нещо анормално в дихателната ви система.“ (470)

Дишане и красота

Дишането се отразява и върху красотата и стройността на човешкото тяло. И това е много лесно обяснимо. Дишането внася хармония в телесния и психичен живот на човека и естествено е, че туй ще внесе красота и във формите, понеже тя е израз преди всичко на душевния живот – на възвишени мисли, чувства и стремежи. А последните са във връзка до известна степен с дишането. Неправилното дишане има връзка с преждевременното остаряване, а правилното дишане подмладява човека.

Учителя дава следните осветления по това:

„Ако човек не диша правилно, кожата на лицето и ръ-

цете му преждевременно се набръчква. Ръцете му се набръчкват от горната страна. Това се дължи на разстройството на черния дроб и на неправилното дишане. Щом човек започне да диша правилно, бръчките от лицето и ръцете му постепенно изчезват.“ (458)

Човек, който има връзка с Бога, става красив! А пък правилното дишане е важен метод, който прави човека възприемчив към Божествената мисъл; то го свързва с Великата Разумност в света. Това възвисява вътрешния живот на човека и изваййва новите форми и линии на тялото.

Дишане и пеене

Има връзка между дишането и пеенето. Учителя дава следното пояснение: „Ако не пеете, не можете да дишате правилно. Който пее, има възможност да подобри дишането си.“ (458)

И обратното е вярно: дишането развива гласа, прави го музикален, звучен и приятен. За развитието на гласа влияе възвисяването в душевния живот на човека.

Ето защо добрите певци винаги дълги години са правили дихателни упражнения. Те минават цяла школа за целта. Тия, които са доловили тайната на правилното дишане, правят чудни постижения в гласа си. Той става музикален и приятен не само при пеене, но и при говор. За развитието на гласа човек при едни дихателни упражнения ще увеличи времето на задържането на въздуха, а при други ще увеличи времето за издишване.

Дишане и възпитание

Голяма е връзката между дишането и възпитанието. Много може да се направи в педагогичната област, ако правилното дишане се приложи в училището. Учителя

казва по това: „Без дишане не можем да внесем никакво възпитание у децата, не можем да ги приучим да мислят правилно и да учат правилно." (458)

Ако децата всеки ден правят в училището дихателни упражнения под ръководството на учителя, те преди всичко ще бъдат здрави, устойчиви към болести и освен това у тях ще се подготви пътят за правилни мисли, чувства, за силна воля, силна памет и разцъфтяване на добродетелите и дарбите.

В бъдещето училище дихателните упражнения ще имат широко приложение и то както самостоятелно, тъй и съчетани с гимнастични упражнения.

Правилното дишане – път към постижения

Зависимостта между дишането и болезненото или здравословно състояние на органите се вижда ясно от следното: когато тялото или органът обеднее на жизнена сила, то той става податлив към болест, добива предразположение към нея. При правилното, дълбоко, ритмично дишане се влива богат приток от жизнена сила в тялото или в даден орган и той става в състояние да преодолее болестта.

Даже и при парализа дълбокото дишане може да окаже големи услуги. При парализа съответният орган е здрав анатомически, но е обезсилен онзи нервен център, който го задвижва. При правилното дишане се обогатяват всички части на тялото с прана и, между другото, и този мозъчен център, който управлява чрез нервите си съответния орган. И чрез съживяване на нервната система се съживява и органът.

От друга страна, чрез дълбокото ритмично дишане вътрешният живот на човека става интензивен, хармоничен, изявява се Великото, което живее в човешката

душа и из глъбините ѝ бликва извор от жизнени струи, които преорганизират материята на човешкото тяло, преобразяват го, пресъграждат го и го правят устойчиво към болестите; внасят в него мощна вълна на здраве и сила. Правилното, дълбоко, ритмично дишане съдейства за събуждането и развитието на дарбите и заложбите в човека по следните причини:

- Чрез правилното дишане се развива и нервната система и се събуждат към по-голяма активност мозъчните центрове чрез обогатяването им с прана или жизнена сила. А тяхното събуждане към дейност е в свръзка с разцъфтяването на дарбите и заложбите в човека.
- При правилното дишане човек се свързва с по-висши психични сили, които проникват въздуха, и това също така допринася за развитието на по-дълбоките сили на човешкото естество.

Правилното дълбоко дишане води към големи постижения както в здравословно, тъй и в умствено и духовно отношения – за събуждане на дълбоките спящи сили, които човешкото естество крие в себе си и които с векове чакат своето развитие. Така Божественото естество на човека се събужда и разкрива безценните си съкровища! Човек е нещо много повече от това, което се проявява на земята. Но трябва работа, трябват методи, за да се пробудят и изявят тия богатства, които човешката душа пази в своето светилище!

Човек ще еволюира в бъдеще в своето дишане. Бъдещето му дишане ще става в по-рядка среда – в етера. И дихателните органи, с които човек ще диша чрез етера, сега се изработват в човешкия организъм чрез Любовта. Защо човек трябва да обича? – За да се изработят в него бъдещите дихателни органи за възприемане на етера. Любовта организира етерния двойник на човека.

От всичко гореказано е ясно, че човек е поставен от Разумната природа в една среда, в която му са дадени всички сили, материали, възможности и условия. Но той трябва да разбира средата, в която живее, законите, които работят в нея и да се съобразява с тях. Това е пътят, който води към разумен живот, свобода и щастие.

Новата култура е следване на светлия път, начертан от Живата природа с голяма любов, проницателност и разбиране! Светлината, която хвърля Учителя върху всички области на Живота, показва истинския път към възход, хармония и красота.

* * *

Учителя:

„Молитвата към Бога е дихание на нашата душа. Ние трябва постоянно да се молим, както постоянно дишаме, защото както с дишането се пречиства кръвта, така и с молитвата се пречиства нашият ум и нашето сърце." (390)

„Когато душата е на мястото си, никаква болест не може да съществува, но когато душата напусне своето жилище – сърцето и белите дробове – тя се поддава на наемник, става обсебване. И когато един човек се обсебва, ще забележите, че най-напред започва да намалява дишането му, а с намаляване на дишането душата постоянно се излъчва. Когато един човек се обсебва, винаги ще видите сгърчване на дробовете.

По тази причина вие тогава трябва да дишате дълбоко, защото чрез дълбокото дишане вие можете да изгоните един дух от вас. А щом го изгоните на физическото поле, то в по-висшите полета по-удачно можете да се справите. Един лош дух никога не може да влезе чрез носа, а винаги ще влезе чрез устата." (401)

7. Преодоляване на вредните навици и на отровите в козметиката

„Делата на плътта са известни; те са: прелюбодейство, блудство, нечистота, разпътство, идолослужение, магии, вражди, свади, ревнувания, гняв, разпри, разногласия, ереси, завист, убийства, пиянство, срамни гощавки и други такива; отнапред ви казвам, както и по-преди ви казах, че, които вършат това, няма да наследят Царството Божие.

Плодът на духа е: любов, радост, мир, дълготърпение, благост, милосърдие, вяра, кротост, въздържание. Против такива няма закон."

(Послание на ап. Павел до Галатяните 5:19-24)

„Нощта се провали, а денят се приближи: да отхвърлим, прочее, делата на мрака и да наденем оръжието на светлината.

Като в ден, да се държим благоприлично, без да се предаваме нито на срамни гощавки и пиянство, нито на сладострастие и разпътство, нито на раздор и завист; но облечете се в Господа нашего Исуса Христа."

(Послание на ап. Павел до Римляните 13:12-14)

„Верен е обаче Бог, Който не ще остави да бъдете изкушени повече от силата ви, а заедно с изкушението ще даде и изход, за да можете да търпите."

(Първо послание на ап. Павел до Коринтяните 10:12)

Учителя:

„Това, което разрушава, разваля съвременните хора са следните 7 порока: гордост, гняв, сладострастие, леност, скъперничество, завист и лакомия. Гордостта не е от Бога. Бог е създал човека да се самоуважава, но той се е отдалечил от Него с гордостта си." (445)

„Бъдете благодарни на малкото, което ви се дава. Никъде в Божествената книга не е писано, че човек трябва да се храни с кокошки, с агънца, с прасета... Ще кажете, че ви е нужно масло да опържите картофи, да се пооблажите. И това не е писано в Божествената книга. Защо да не ядете картофи, сварени във вода и осолени?

Днес много хора грешат по причина на яденето. За да задоволят изискванията на стомаха си, те са готови на всичко. Те продават и веруюто си, и убежденията си, само да задоволят стомаха си. Здравето и силата на организма не зависят от пищната храна. Чистият и естествен живот освобождава човека от излишъците, а с това и от много трудности.

Като говоря за естествената храна, аз нямам намерение да ви налагам моето разбиране за храненето, но обръщам вниманието ви да употребявате такава храна, каквато обичате и която понася на организма ви. Какъв смисъл има някой да стане вегетарианец и постоянно да поглежда към месото, да съжалява, че се е отказал от него? За предпочитане е да си остане месоядец, отколкото да бъде вегетарианец и да се измъчва.

Когато променяте режима на храненето и на живота си, правете опити, за да видите как ще ви се отрази промяната. Ако се отрази добре на организма ви, следвайте я; в противен случай, върнете се към стария начин на живот и на хранене.

Един господин, след дълго употребяване на тютюна, решил да се откаже от него. Известно време той се въздържал и не пушел, но станал толкова нервен, че постоянно се сърдел на децата си и на жена си. При най малкото разгневяване той набивал децата си, но пак не могъл да се успокои. Най-после жена му казала: „Вместо да се гневиш, да биеш децата и да изразходваш напразно нервна енергия, по-добре започни отново да пушиш, та да се успокоиш.“ – Човек трябва да прибягва само до такъв режим в живота си, който може да внесе известно подобрение в нервната система.“ (446)

„Онова, което умът ти иска да направиш, направи го; и онова, което сърцето ти иска, направи го. Задоволи сърцето си, а не да му откажеш всичко и да речеш: „Това не може, онова не може.“

Имаш едно желание – сърцето ти иска малко медец; някой път иска само една лъжичка медец, голяма лъжица не иска. Услужи на това малко желание на сърцето, намери една лъжичка, какво ти коства? Иди до края на света и намери тая лъжичка." (570)

„Имате някой лош навик; когато се усетите, че изпадате под неговото въздействие, започнете да броите: 1, 2, 3, 4 – до 30, 40, 50... Ще видите как, докато изброите, ще ви мине – ще се освободите от въздействието му.” (444)

„Решите ли се да живеете благочестив живот, веднага всичките дяволи ще дойдат отгоре ви. То е закон. Това ще се предизвика, няма какво да се сърдите.” (447)

„Не жертвайте никога благото на душата за благото на тялото.” (448)

„Да кажем, вие сте вегетарианец 10 години, но след 10 години искате да напуснете тази работа, да се откажете от вашето вегетарианство. Казвате: „Толкова строг вегетарианец не трябва да бъда.” И търсите някой начин, казвате: „Тази храна може малко да се примеси. Веднъж в месеца може да се яде само чорбата от месото.” Питам, коя е причината, че вие искате да проядете пак месо? Това е окръжаващата среда. Съзнанието на другите хора. В дадения случай те са по-силни от вас и вие тръгвате по техния ум. Тогава може да се вземе един добър урок. Пуснете една овца между 10 кучета, които ядат месо, да видим тази овца дали ще се поколебае да тръгне по ума на кучетата. Няма да тръгне. Пък пуснете и едно куче между 100 овци, и то няма да тръгне по техния ум. То може да ги пази, то се е научило да ги пази, но когато го заболи коремът, тогава то отива да пасе трева.

Та подбудителната причина е съзнанието на хората. То може да ни въздейства и трябва да се пазите. Казва някой: „Аз не мога да бъда вегетарианец.“ Че ти си създаден вегетарианец. Тебе хората те накараха да ядеш месо… Та сега спорът, който става – дали хората да бъдат месоядци или вегетарианци – този въпрос е предрешен. Човек не може да бъде вегетарианец или какъвто и да е, или да бъде учен, ако не се справи със своето съзнание и със съзнанието на окръжаващата среда…

Един вегетарианец ми разправя. Влиза той в една гостилница, всички ядат, по едно време той сяда на масата, забравя, че е вегетарианец, хлопа на масата, иска да му дадат момици, на шиш печени…

Разправя ми той: „Сядам, поръчвам си: дайте ми момици.“ Но после му иде наум, нещо му казва: „Ама ти си вегетарианец, ти си дошъл тука за друго, дошъл си оцет да купиш.” Питам: защо той си поръчва момици? Значи

окръжаващите хора му повлияват и той може да стане жертва на това влияние.

Та казвам: тия наши неразположения се дължат на окръжаващите хора. Седнеш на някоя маса и веднага се повлияваш от хората. В дадения случай ти трябва да се повдигнеш над средата, да съзнаеш, че ти си господар на положението и никой не може да те застави да ядеш това, което не искаш. И трябва да знаеш, че никой не може да ти се наложи. Но ако си слаб, околните хора могат да ти наложат известно верую.“ (213)

„Никаква лъжа да няма във вас. Да съзнаваш в себе си своите погрешки. Да се стремиш да ги изхвърлиш и да кажеш: има неща в мене, които не са чисти, трябва да се очисти и нищо да не крия. Това е благородство! Вие не трябва да криете своите погрешки, но да бъдете доблестни да ги изправите. Вие казвате: а, той иска да ни замотае! Ами ако аз ви замотая, какво ще добия? Не, важното е във вас да се прояви божественото.” (449)

„Земята и Небето ще преидат, но една резка от Божия Закон няма да се измени, докато не се изпълни всичко, що е писано. Не мислете, че едно престъпление, колкото и малко да е то, може да мине незабелязано. Колкото един човек е по-издигнат, толкова повече неговите престъпления ще бъдат забелязани, толкова неговата отговорност е по-голяма.” (161)

„Като слушате сега това, което ви казвам, вие не трябва да се плашите. Човек трябва да се страхува и да мисли преди да е сгрешил. Щом сгреши, не му остава нищо друго, освен готовността да изправи грешката си и да носи последствията на своя грях.” (396)

„Когато човек жертва Висшето, Божественото за човешкото, за низшето – това е зло. Когато пък жертва човешкото за Божественото, за висшето – това е добро.” (450)

„Един православен свещеник разправя своя опитност за силата на външното влияние. Един негов приятел му изпратил подарък – една кошница грозде, която съдържала 12 килограма. Той изял 2-3 грозда и легнал да спи; насам се обърне, натам се обърне, не може да заспи – кошницата с гроздето стои пред очите му и го изкушава. Стане, изяде още 1-2 грозда, пак легне да спи, но кошницата изпъква отново пред очите му.

Той пак стане, хапне още 1-2 грозда, яде и се упреква, че не е време за ядене, че е полунощ вече, но никакви разсъждения не помагат – гроздето в кошницата го изкушава. Той ставал, лягал, докато изял всичкото грозде; щом го изял, успокоил се, легнал и спал до сутринта. Той разправя тази опитност и се чуди на силата, която имат чуждите мисли върху хората. Колкото по-будно е съзнанието на човека, толкова повече може да издържа на чужди влияния; като издържа, човек се калява и придобива по-голяма самоувереност.“ (475)

„Добродетел, придобита на младини, струва повече от добродетел, придобита на старини. Един човек е онзи, който носи доброто в себе си още от младини, а друг е онзи, който носи доброто, придобито на старини.” (476)

„Някои хора имат слабости. Това не са грехове, а изпитания, т.е. душата има изпитания, за да се види как ще се справи. Тя се възпитава, за да не я засяга грехът. Ръководи я един Висш Дух.” (7)

„За да може Духът да дойде у човека, той трябва да има будно съзнание. Будно е съзнанието на човека, когато не греши – грехът прекъсва съзнанието на човека и по този начин внася мрак в него.

Щом доброто влезе в човека, съзнанието му отново светва и връзката на човека с Бога се възстановява. Усъмни ли се човек в Бога или в пътя, по който върви, съзнанието му отново се прекъсва.” (477)

„Аз наричам морален човек онзи, който издържа на всичките изпитания. Пред отворената каса: минава и заминава, не се изкушава, казва: „Парите не ме интересуват.“ – Поставиш го пред красиви жени: погледне към тях, мине-замине, не се изкушава, но казва: „Тези жени нека живеят добре с мъжете си.“ – Не се изкушава. Той гледа на жените като на свои сестри. Поставете го голям чиновник някъде – не се изкушава, на нищо не се поддава, никаква власт не го увлича... Този човек има морална стабилност... Невъзможно е за човека да скъса изведнъж едно здраво въже. Но ако той вземе една игла и всеки ден го къса нишка по нишка, това въже след известно време ще се скъса... Щом дойде въпросът за доброто, никога не допускай една мисъл, че не можеш да направиш нещо. Дойде ли въпросът за доброто, кажи: „Мога, само че се изисква малко повече време.” (478)

„Бог стои далеч от нас, за да не ни плаши. Той иска да бъдем свободни – всичко, каквото правим, да изтича от Любовта. Той не ни критикува, оставя ни свободни, даже и да направим някоя грешка. След това тихо ни нашепва: „Сгрешил си, но ще изправиш грешката си.“ Да изправяме грешките си, без да съжаляваме! Да се радваме, когато направим нещо според Божията воля.” (479)

„Има закон: невъзможно е човек да приеме нещо, ако не се откаже от друго.” (439)

„Характерът е едно съчетание на добродетели. Едно помнете: онази естествена сила в човека, която може да го направи мощен, е силата на неговите добродетели. Добродетелите – това са един велик капитал, около който започват да циркулират Великите сили на Живата Природа.

Ето защо под думата „човек” се разбира сбор от всички добродетели. Който не представя такъв сбор от добродетели, не може да се нарече истински човек.

Днешният човек не е дошъл още до положението на истински човек. В него има по-голямо или по-малко надмощие на животинското естество. Истинският човек отсега нататък ще се прояви.

Сегашният човек не може още да се обуздава. У него има още много животински прояви. Всички престъпления, които човек днес върши, се дължат на животинското у него. И той трябва да прави много усилия, за да се освободи от животинското, да го превъзмогне.” (480)

Рудолф Щайнер:

„Ако нашите страсти не биха извирали от органичния живот на тялото ни, то волята в известен смисъл нямаше да има нищо за правене.” (482)

„Хората не вярват, че една-единствена промяна в тяхното същество – да речем, суетен човек да си признае своята суетност и се засрами от нея, – издига духовно много повече от слушане на стотици лекции и научаване наизуст на всички цикли; че това означава много повече от изнасяне на лекции.” (483)

„По време на духовен стремеж е особено важно да се живее много въздържателен живот. „Въздържането пречиства нашите чувства, пробужда способности, развеселява душата и укрепва паметта, земното бреме на душата ни почти изчезва и така душата ни се радва на по-висша свобода“ – казва един мъдър старец.

Ако ядем в големи количества и твърде често, не бихме били способни да създадем никакви конструктивни мисли. Защото ако храносмилането изисква твърде много от нашите сили, не остават никакви способности за мислене. Именно онези хора, изпълнили света с продуктите на своя ум, са живели с много малко храна. Шилер, Шекспир и много от нашите поети, на които днес сме благодарни за техните чудесни творби, са работили в трудно лишение. Умът никога не е толкова ясен, колкото след дълъг пост. Също в историята на религиозните ордени и в биографиите на светците откриваме многобройни примери за ползите на въздържателния живот. Най-великите светци живееха само на плодове, хляб и вода, и няма известен светец-чудотворец, който да е привел духовните сили в движение по време на обилно хранене.

Също и в античността всички велики, мъдри личности бяха известни със своето въздържание.“ (133)

Влад Пашов: „Първата задача на онзи, който иска да влезе във връзка с Невидимия свят и да има опитността на истинския ученик, да може да влезе във връзка с Учителя, е чрез разумна работа да трансформира всичките си низши страсти и енергии, да се освободи от всички недъзи и да придобие първичната чистота и святост, които са качества на човешката душа. При това състояние, като проникне в Невидимия свят, той ще свети

като Слънце, всички тъмни същества ще отстъпят пред него и ще му отворят път. Защото човек неизбежно ще мине през тяхното царство, преди да влезе във Възвишения свят. Човек, при влизане в Невидимия свят, неизбежно минава през тъмната зона, и ако не е силен, той ще се уплаши и ще стане жертва на тъмните същества, които живеят в този свят... онзи, който няма благородни и възвишени чувства, не е свободен за никакво добро дело – той е един лист, който се люшка по вълните на океана...

Следователно, за да влезе безопасно във връзка с Невидимия свят, човек трябва да организира своите мисли, чувства и постъпки и да ги подчини на разумната воля на духа. Само при това условие той може безопасно да влезе във връзка с Невидимия свят и с разумните същества. В противен случай той ще е играчка на низшите и невежи духове.” (481)

Учителя за цигарите

„Ти, ученият, ще седнеш, ще запалиш цигарата, сипеш половин или 1 кг бира или вино и считаш, че това е учена работа. По-страшна работа от тази няма.“ (287)

„Писателят трябва да пише без вино и без цигара. Той може да пише с цигара, но ни най-малко няма да изрази една трезва мисъл.“ (488)

„Много трудно е да се освободи човек от миналите навици. Вижте онзи тютюнджия или пияница: като види, че някой пуши или пие, потекат му лиги.

Човек, като изправи своите слабости, е силен, а пък като не ги изправи, е слаб.“ (492)

„Като наблюдавам живота на съвременните хора, виждам, че който се натъкне на някаква трудност, казва: „Лесно ще се справя с тази трудност. Не съм дете я!“ – Дали се справя лесно или трудно, това е друг въпрос; важно е, че той не иска да признае своята слабост…

Пушенето на тютюн показва една слабост на човека, от която той не може лесно да се освободи. Когато порасне, той ще се откаже от тази слабост.“ (486)

„На мнозина казвам: има неща, които не са ни потребни в света. Има такива желания, мисли и чувства, от които трябва да се освободим. Вземете онзи човек, който пуши, но е беден и затова когото срещне – все иска по една цигара. Питам: има ли нужда той да проси цигари оттук-оттам? Следователно и много от нашите желания – литературни, религиозни, научни, културни – мязат на тези цигари именно. Хубаво. Ти пушиш, дим вдигаш. Но ние не сме се родили да пушим. Този навик в природата го няма…

Има случаи обаче, когато при ръкуване с някои хора, човек чувства голям упадък и понижение на силите си. Това показва, че тия хора не само че не са дали ход на Божественото в себе си, но са се отклонили от правия път. Благодарение на това отклонение, много хора се намират под тежестта на ред ненужни мисли и желания, които изопачават живота им. Те трябва да се освободят от непотребните мисли и желания, както пушачът трябва да се освободи от пушенето на тютюн…

За предпочитане е да не се пуши тютюн, отколкото да се пуши. Човек не трябва да употребява нищо, което да произвежда дим, било в главата, било в гърдите, било в стомаха му. Човек се нуждае от чисти мисли, чисти чувства и чисти постъпки, без никакъв пушек и дим.“ (487)

„Лесно е да каже човек, че не пуши или че няма да пуши, но когато се опита да се откаже от тютюна, той вижда колко трудно може да направи това. От дълго пушене той е развил в себе си една слабост, която трудно може да преодолее.

Като работи върху себе си, човек постепенно събира сили и става господар на своите слабости.“ (484)

„Питате ума си: „Мога ли да напусна тютюна?“ Умът казва: „Можеш, ако искаш.“ – Ти започнеш ден, два, три и после умът идва и казва: „Сериозна е тази работа, ти си навикнал, ако напуснеш този навик, зле ще ти стане. Я, пропуши!“ И човек решава да пуши, не може да напусне. Обаче идва едно убеждение по-дълбоко, от душата.

Душата казва: „Тютюнът е наркотическо растение. И следователно вътре то ще упражни едно лошо влияние в организъма. И следователно, от здравословно гледище, непременно трябва да напуснеш тютюна.“ – Тогава започва борба между ума, който има работа с повърхността на съзнанието, и от друга страна душата, която има работа с разумните сили в човека. Борбата започва. У човека се яви желание, после това желание се отметне и пр. И най-после или умът, или душата вземе надмощие. И тогава човек започва да се реформира отвътре.“ (485)

„Една сестра най-първо ми се оплака: „Пуши той, но не се кара с никого.“ – Тя му казала: „Ти не трябва да пушиш, справи се с този тютюн! Ти изхарчваш близо хиляда лева на година. Ще спестиш тези пари.“ Мъжът казал: „Трябва да пуша, тогава имам разположение.“ Той престанал да пуши, станал нервен, почнал да хока децата и жена си. Тя му казала: „Я пуши тютюн!“ – Та казвам, ако тютюнът ще те направи добър, пуши го.“ (494)

„Неразумният взема пари на заем, купува си дрехи, тютюн, иска да се покаже пред момите… Той не е още от съвършените хора. Докато пуши, човек не е дошъл още до съзнание да различава доброто от злото…

Като пуши, човек задръства порите си и не може да диша добре; щом не диша правилно, той не може и да мисли правилно.“ (489)

„Той ще извади от една табакера тютюн първо или второ качество, ще го завие в една тънка книжка, ще си направи една цигара и ще запуши. Мислите ли, че такъв човек ще стане умен?“ (490)

„Някой път влизали са при мене хора, които пушат и казват: „Моля, позволявате ли ми да пуша?“ Казвам: „Ще извините.“ – Той иска аз да му позволя да пуши. Казвам: „Бих ти позволил, ако си поп. На попа с кандилницата, да ми кади стаята с тамян, бих позволил, но понеже не си поп, не позволявам.“ (491)

„Всичките нещастия в живота произтичат от задоволството. Един в кръчмата казва: „Дай ми четвърт кило вино! Дай ми половин кило вино!“. И като пие, казва: „Разбирам кое е доброто вино!“ Но от това се образува неговото нещастие.

Или някой пуши цигари … и като пуши, изпитва удоволствие. Но от това иде неговото нещастие.“ (493)

„Много глупави работи сте правили. Нима онзи, който седи в бирарията пред чаша бира, нима онзи, който дигне цигара и запуши, много умни работи върши? Онзи, който чете вестници, новините на които едва в един процент са верни, нима върши умни работи?“ (498)

„Има писатели, които, за да пишат, трябва да пият. Като не върви писането, той вземе шишето и пие. Пие, пие и като изпие шишето, започне да пише. Има други, които вярват, че като запушат цигара, ще пишат по-хубаво. Като не му иде на ум нещо, той запуши цигарата, изпуши десетина цигари и му тръгне. Не зная какви светли мисли може да се зародят от изгарянето на тютюна, не зная какви светли мисли могат да се зародят от изпиването на едно шише ракия." (495)

„Пий чиста вода и сладко (неферментирало) вино, за да не се опиваш. Яж и пий всякога с любов, за да бъдеш здрав. Много хора страдат от опияняващи средства: от вино, ракия, тютюн и др." (496)

„Кога ще започнат хората да мислят правилно? Когато влезе Христос в тях, т.е. когато придобият Любовта. Наистина, докато не е влюбен, младият момък си позволява понякога да пие, да пуши – живее на широко. Щом се влюби, той се отказва от пиене, от пушене. Каквото каже възлюбената му, той е готов всичко да изпълни. Всички се питат какво стана с този момък, че се измени изведнъж? Много просто, неговият Христос е дошъл.

И с момата става такава промяна. Докато не се е влюбила, тя е нервна, сприхава, кара се с братята и сестрите си, не слуша родителите си. Щом се влюби, тя става тиха, спокойна, работлива, с никого не се кара. Защо се измени тази мома? Нейният Христос е дошъл. Христос ще дойде за всеки човек на своето време. Чрез кого ще дойде, не е важно. Може да дойде чрез някое дете, чрез някоя жена или чрез някой мъж – важно е да внесе подтик в душата ви, да се стремите към Доброто, да развивате своите Добродетели и способности." (497)

Рудолф Щайнер за цигарите

„Човек прави средно 18 вдишвания в минута и 72 удара на пулса. Ако той пуши, то неговият пулс се учестява, да кажем до 76 удара. Благодарение на това, при него се нарушава правилното съотношение между ритъма на пулса и дишането.

Доколкото при всеки удар на пулса определено количество кислород трябва да се съедини с кръвта, то вследствие на пушенето кръвта започва да изпитва недостиг на кислород. Вследствие на никотиновото отравяне се явява желание кръвта да получи доста голямо количество кислород, т.е. кръвта изисква повече кислород. Дишането не му дава толкова много. В резултат на това се получава неголямо задушаване. То естествено е толкова малко, че не се забелязва....

Това съвсем малко задушаване предизвиква при всяко вдишване чувство на страх. Така действа никотина, той развива незабелязано, но болезнено чувство на страх. Пушещият непрекъснато с изпълнен с него и от това започва силно да бие сърцето.

Неговият мускул се увеличава извънредно много, започва да притеснява и другите органи и да нарушава циркулацията на кръвта. Доколкото сърцето е свързано по най-тесен начин с бъбреците, дотолкова то започва да нарушава и тяхната дейност. Самият страх отслабва силата на мислене.

Пушещият ходи доста бързо, а понякога тази скорост възбужда мания за преследване. Така пушенето погребва човешкото здраве.“ (305)

Учителя за алкохола

„Гроздовата захар в сладкото вино, под действието на спиртните ферменти, се разлага на спирт и въглероден двуокис. Последният излита, а спиртът остава във виното и му придава упоително свойство. Всички знаят, че спиртът, който се намира във виното, е отровен: той е причина за вредното действие на виното върху човешкия организъм.“ (119)

„Някои питат: „Защо не ни покажеш, че ни обичаш?“ Щом съм те поканил на трапезата и те нахраня, то значи, че те обичам. Ако ти кажа много думи, а не те нахраня, обичам ли те тогава? Ако те поканя с бира, бонбончета или пасти, това не е любов. Ние трябва да живеем само с хляб, с житни зърна и всякакви плодове.“ (499)

„Аз вярвам само в любов, която дава. Аз не вярвам в любов, която се изразява в чукане на пълни чаши и пиене наздравица за благото на този или на онзи народ. Ще седнат няколко души пред чаши, пълни с вино, ще се чукат и ще пият за доброто на България. Това не е нито любов, нито обич. България се нуждае от герои, от хора с характер, с добродетели, с вяра, които могат да издържат на всички условия. Сега иде неприятелят. Вътрешното разлагане, желанието на човека да се осигури, да живее само за себе си трябва да се премахне.“ (500)

„Онези, които пият вино и ракия, те пък са винаги жадни. Те всякога, след виното, пият вода, но водата, която иде след виното, не хваща място. Ти трябва да престанеш да пиеш вино.“ (516)

„Аз мога да ви опиша лицето на един пияница, който пие бира, мога да ви опиша лицето на един, който яде месце и на друг, който яде житце. Различават се: който яде месце има остри, кучешки зъби – дето хване, кости троши. Който пие винце и бира, лицето му е подпухнало, кръвта му е нечиста, погледът му е мъжделив.“ (501)

„У българите има един обичай, след като са работили дълго време и са се изморили, като се върнат вечерно време вкъщи, пийнат си една чашка гроздова ракия и мислят, че ще получат от нея нови сили. Тази вяра в ракийката не е тяхна. Тя е останала от дядо им, от баба им, от ред поколения, които са мислили, че гроздовата предава сили. В ракията обаче няма никаква сила.“ (502)

„Причините могат да бъдат разумни и неразумни.

Причината, която заставя детето да поиска хляб от майка си, е разумна. Казва: „Хляб, мамо“.

А причината, която кара винопиецът, пияницата да иска вино, като казва: „Винце“ – е неразумна.“ (503)

„Един наш брат, доста напреднал, един ден ми разправя, че му се пие винце, че му се яде това-онова. Слушай, казвам, макар че си стар, ти си в едно Учение. Ако е за укрепване, имаш право да пиеш, но да ти опекат пиленце и да ти дават половин килце винце за удоволствие, казвам, ти ще си въздействаш зле и най-после ще умреш като прост човек. Ама лекарят ще каже: „Ако не пиеш, ще умреш“. Ти и с виното ще умреш. Защо ти трябва на стари години да си пийнеш. По-добре да умреш като един честен човек, отколкото като безчестен.

Ще ти дадат винце, кажи: – „Не ми трябва винце“. Дадат ти кокошка. – „Не ми трябва.“ (504)

„Попитайте някой от съвременните богати хора по колко пъти на ден трябва да яде. Той ще ви каже, че трябва най-малко по 3 пъти на ден да се яде: по една печена кокошка и при това по едно кило винце отгоре, защото печената кокошка без винце не върви. „Ами че защо Господ е създал винцето?“ – Туй е заблуждение! Господ не е създал винцето. Гроздето, да, донякъде това е право. Господ го е създал, но винцето – не.“ (505)

„Смъртта не изменя човека, тя само го ограничава, но у него потенциално всичко остава. Там човек няма стомах, но желанието у него да яде и пие остава. Желанията седят, но органите ги няма. И там искат да го научат, че не трябва да пие, понеже няма орган.

И там е лошото, че онези хора, които умират с много желания, като нямат органи, влизат в други хора и усилват у тях желанието за пиене повече. И така се правят много престъпления. Затова щом ти се пие някой път много винце, не пий, защото туй пресилено желание не е твое. Ще му кажеш: „Ти и без винце можеш.” (506)

„Влизате в една кръчма, и кръчмарят ви дава една чаша ракия. Той ви казва: „Вземете тази чаша ракия, тя ще ви даде сила, тя ще ви направи човек.“ – Вие я изпивате, приятно ви е. След това вземете втора, трета, четвърта, пета чашка и започвате неговото учение.

След няколко години вашият организъм съвсем се разнебити. Кръчмарят не ви е казал истината. Ракията не е храна, тя е човешко изобретение.“ (507)

„Докато вие ядете кокошки и пиленца, докато пиете винце и други питиета, никакъв дух не може да се пробуди във вас.“ (370)

„Ако аз, за своите животински чувства, пожертвам своите лични, обществени и морални чувства, значи животинските чувства са по-силно развити в мене, те преобладават. Аз искам само да ям и да пия. Това е по-важно за мене – нищо повече. Някой българин уж не пие, но отиде някъде, нагостят го с печена кокошка, дадат му половин килце винце, той изяде кокошката и си пийне. Той жертва своя дълг.

И тогава ние казваме: У този човек животинското е силно развито, на него ние не можем да разчитаме. Ако един човек за своите лични чувства пожертва своите обществени и морални, у него са силно развити личните чувства. Ако един човек жертва своите животински, лични и обществени чувства заради моралните, този човек е човек. Всички тези чувства съставляват една йерархия, в която низшето се подчинява на висшето." (508)

„Помнете: В който порядък влезете, такъв ще станете. Щом влезете в един свят, дето хората пушат, като излезете навън ще миришете на тютюн. Не може да повярват, че не сте пушили. Като пиете една чашка винце, като излезете навън, ще миришете на вино.

Вие, като пиете една чашка вино и като влезете в духовния свят, веднага ще ви изпъдят, защото то е лошо ухание. Защото виното е подквасено с една подкваса на много нечистотии. На едни животинки се дължи ферментирането на виното." (509)

„Допуснете, че една мома се влюбила в един красив момък, той има навик да пие, коняк пие, винце пие, ракия пие. Питам, може ли тази мома да живее с този момък? Не може. Може ли да го реформира? Не може. Любовта към виното разваля живота." (542)

„Не е позволено на ученика да пие бира, боза, лимонада, вино, спиртни напитки.“ (34)

„Трудностите, които имат хората в сегашния свят, са им предадени по наследство, по закона на внушението. Много пъти хората се страхуват от това, от което няма никаква опасност, а не се страхуват от това, от което трябва да се страхуват. Това е само по отношение на тяхното разбиране. Например никой от вас не би се уплашил, ако му подадат една чашка винце. Даже вие ще считате за привилегия това, като отидете някъде, да ви почерпят с петгодишно винце. Вие ще благодарите, че са ви направили голяма чест, като са ви почерпили с такова винце. При това, такава една чашка винце е една уловка в живота ви: от него може да се разсипе и здравето ви, а може да изгубите и смисъла в живота си.

От това винце всичко се прахосва, изгубва, изпарява като парата. Обаче ако пуснат една малка мишка на масата ви, изведнъж ще скочите.“ (510)

„Искате да си направите една хубава къща. Извикайте за това нещо не само най-добрите майстори по изкуство, но и най-добрите по характер, по естество, та като градят вашата къща, да не си кажат нито една лоша дума.

Иначе вие може да имате някоя хубава, хигиенична къща, но тя ще бъде пропита от лошите неразположения на работниците, около която те са изпили до 100-тина литра бира, 50 литра вино и ракия, и тази отровена кръв на работниците е влязла, чрез енергията им, в камъните. По такъв начин вие никога няма да може да се освободите от лошите влияния на тази къща. Вие може да учите какъвто морал искате, но от лошите влияния няма да се освободите.“ (511)

„Да допуснем, че някоя мома е бременна в третия месец и в този момент мине покрай някоя кръчма и като ѝ замирише на винце казва: „Ех, да си пийна поне една чашка!“ – Обаче тя е въздържателка, затова веднага се опомня и си казва: „Не, не искам да пия нищо!“

Но злото вече се е родило. Това мимолетно желание внася вече отрова в организма на детето ѝ. В това 3-месечно дете, когато стане на 30-годишна възраст се заражда желание да пиянства. Този човек започва да пие, да прави разни оргии.

Онзи, който разбира закона, трябва да вземе този 30-годишен момък и да му каже: „Слушай приятелю, когато ти беше още в утробата на майка си, едно тримесечно дете, майка ти мина през кръчмата на дядо Цуко в село Помарица и пожела да пийне малко винце. От този момент се започва твоето нещастие.“ ... Всички престъпления – убийства, пиянства и ред други, стават в утробата на майката.“ (512)

„Пиянството е голямо зло за човека. Всички кръчмари съзнават това, но въпреки че продават своето вино и ракия, те сами никога не се опиват. Рядко ще срещнете пиян кръчмар. Значи, злото причинява злини на хората, но то самото никога не се поддава на условия, които могат да го доведат до това зло.“ (523)

„Сега се изисква да мислите трезво. Вие мислите като децата. Като се говори за чаша, казвате: може ли човек без винцето? Може, защо не. Чашата не е направена за вино, за ракия. Чашата е направена за бистра вода, за най-хубавата бистра вода. Следователно в човешкото сърце, което е чашата на живота, трябва да се вмести Любовта – живот възвишен и благодатен.“ (524)

„Хора, които пиянстват, това показва, че организмът им се нуждае от повече вода. Който обича да пие, за оправдание пред другите, той често казва: „Водата не е за хората, тя е за жабите.“ – Обаче, ако вие успеете да убедите този човек да пие вода вместо спиртни питиета, той ще престане да пиянства и в скоро време здравословното му състояние ще се подобри. Казвате: „Как може да се лекува пиянството?“ – Заставете пияницата да изпива на ден по 2-3 литра вода и той ще се излекува.

В процеса на лекуването си той трябва да започне от най-малкото количество вода и постепенно да увеличава: първият ден да изпие 1 чаша вода, вторият ден – 2 чаши, третият ден – 3 чаши, после – 4, 5, 6 чаши, докато достигне до 15-20 чаши на ден. Ако изпълнява тези наставления, в скоро време той ще се откаже от употребата на спиртни питиета.

Когато пияницата обикне водата, той ще престане да пие вино и ракия. Той търси в тях онова, от което организмът му се нуждае. От какво се нуждае организма му? От вода. Следователно, накарайте пияницата да обикне водата, и той ще задоволи нуждата на своя организъм по естествен начин.“ (515)

„Тебе майка ти и баща ти те родят добре, здрав, с хубави крачка. Нямаш никаква болест. Един ден ти хрумне да си направиш едни парижки обуща роговати. Образуват ти се мазоли на краката и ти казваш: „Не зная какво ми стана на краката. Нещастието дойде.“

Тебе ти е добре, но един ден ти се приисква да пиеш студена бира, поледена. Изпиеш половин кило, едно кило бира. Казваш: Не зная какво ми стана, развали ми се стомахът. Че как няма да ти се развали? Господ не те е създал да пиеш студена бира.“ (539)

„Само онзи може да служи на любовта, който е дошъл до пълно самоотричане в живота. Какво значи да се самоотрече човек? Самоотричането подразбира отказване от онова, което е неестествено в живота: пияницата трябва да се откаже от пиянството, скъперникът – от скъперничеството, безверникът – от безверието, крадецът – от желанието си да краде.

Какво трябва да постави човек на мястото на изхвърлените желания в себе си? Той трябва да ги замести с естествени, положителни желания.

Пиенето на вино, на ракия трябва да се замести с пиене на вода; скъперничеството – с готовност за даване, за жертви; безверието – с вяра, желанието да краде – с желание за даване. Користолюбието се крие в неестествените желания на човека. Защо човек да не се вдъхнови от любовта, а трябва да пожелае да я обсеби? Само онзи е разбрал любовта, който се вдъхновява от нея и работи за нея. Посети ли го веднъж, тя остава при него завинаги. Започне ли човек да страда, че не може да обсеби любовта, да я задържи само за себе си, той е на крив път.“ (517)

„Ти си паднал на пътя и сега питаш защо си паднал. Много просто. Ти си вървял по пътя, но си се отбил в кръчмата на Иван Пенджурски, пийнал си винце, опил си се и като си излязъл на улицата, не си забелязал един камък на пътя ти, препънал си се в него. Паднал си, разбил си някъде главата си, а след това се питаш защо е станало това? „Ама защо паднах?“ – Ако не беше се спирал в кръчмата на Иван Пенджурски, нямаше да паднеш. „Защо си пукнах главата?“ – Защото си бил неразумен. Тази глава ти е дадена да мислиш с нея, а не да я пукаш по камъните. Ако искаше да не пукаш главата си, трябваше да пиеш вода, а не винце.“ (528)

„Силният човек не ходи в кръчмата да пие винце. Напива се този юнак и след като се напие, мисли, че е юнак. И след като се напие, изгуби своята сила. Та казвам: Не е позволено на човека да пие нещо, което Бог не е създал. Да пие хубавата вода, то е най-хубавото вино в света. Божествените неща винаги носят сила в човека.“ (526)

„Вие не искате никой да знае за вашите грешки. И вие се пазите никой да не знае... Казвам: невидимия свят вече са го видели какво е. Всички знаят... Но като правя усилие да скрия този грях, постоянно мисля за него, за греха – аз се вживявам в него, постоянно мисля за него. Имам едно прегрешение, един недъг и постоянно мисля за него да го скрия.

Изхвърли го този недъг навънка! И се освободи, не мисли вече за него... Ти имаш навик – попийваш си винце. Дойдеш донякъде, казваш: „Да има една чашка.“ В ума ти е това. Днес пиеш, утре, един ден идеш на гости някъде, казваш: „Да се чукнем.“ Ти си въздържател, но хайде, да се чукнем. Въздържател си и после се оправдаваш, казваш: „Човек не трябва да бъде фанатик.“ (519)

„Бащата бил обществен човек, живял за благото на ближните си, а синът – за себе си. Той отворил кръчма, да може повече да пие с приятелите си. В скоро време синът пропил всичкото богатство на баща си. Който иска да живее като този син, всичко ще изгуби. И след това ще се питате защо идват страданията. Не питай защо идват страданията, но изправи живота си. Всяко одумване, всичко речено-казано е психическа кръчма. Казвате за някого, че е голям скъперник. За да не мислят така, той купува вино и ракия, черпи този-онзи, учи се на щедрост. Но в края на краищата всичко изгубва.“ (527)

„Най-после дошъл до положение, че останали в джоба му само два лева. Един ден той излязъл из града с двата лева в джоба си и си мислил: „Закъсах я съвсем, не зная какво ще се прави.“ В това време вижда един човек продава Евангелие. Той си казал: „Толкова пари съм давал за вино, я да си купя едно Евангелие, да видя какво пише в него.“

Като започнал да го чете, той си казал: „Чудна работа, изгубих цели 30 години да вдигам и слагам чашата, а то и тук има какво да се вдига и да се чете.“ Кръчмарят започнал да се затъжава за своя клиент, който в продължение на 30 години редовно всяка вечер го посещавал, а сега престанал да идва. Като му останал още един лев в джоба, той отишъл при кръчмаря и му казал: „Добър ден, дай ми едно кило вино.“ А в себе си казал: „Сега ще пия за хатъра на Евангелието.“ Същевременно той казал на кръчмаря да му донесе от бялото вино – от чистата вода една чаша. Сложил и виното, и водата пред себе си и започнал да мисли.

В това време нещо в него вика: „Винце, винце!“ Той взел чашата с вода, доближил я до устата си и казал: „От 30 години насам аз те слушах и ти бях слуга, но отсега нататък ти ще ме слушаш, аз ще ти бъда господар.“

Той вдигнал чашата с вода и я изпил…

Докато всички българи не постъпят като този българин – да направят един опит да се откажат от своите слабости, човек не може да се оправи. След като сте служили тридесет години на себе си, на своите слабости, сега ще си кажете: „От днес отказвам се от всичко старо и ще употребявам само това, което Бог е направил. Отсега нататък ще пия от тази вода, която Бог е направил, ще си служа с онези чувства и мисли, които Бог е създал, ще приложа онази сила, която Бог е вложил в моето тяло.

Ще се ползвам от онези сили, които Бог е вложил в природата." Всичко онова изкуствено, което хората са създали, вие сте го опитали вече." (522)

„Като се хранят, бащата и майката слагат на трапезата вино или ракия, да пият след ядене. Детето им се храни заедно с тях. Като пият вино, майката казва: Момченце е, да не ни гледа и да не му стане лошо, да дадем и на него малко винце, да близне поне. Бащата се съгласява с предложението на майката, и на детето дават малко винце. Днес му дават малко винце или ракийка, утре пак му дават, докато то обикне пиенето и един ден става пияница. Родителите му давали по малко, от страх, като гледа, да не му стане лошо, а всъщност станало нещо по-лошо от това, което са очаквали...

Бащата, ако иска, да ви даде от своята ракийка, не взимайте. Баща ви има право да яде и пие и вино, и ракия, но вие, младите, нямате никакво право. На вас, младите моми, казвам. На вас, младите моми, всинца вие, които никога не сте пили ракия и вино, казвам: нищо няма да ви стане. Не се учете така. Баща ви казва, майка ви казва: „Ще ви стане нещо." Нищо няма да ви стане. Не пий. Щом пиете, ще ви стане туй, което на баща ви стана. Пияница ще станете, и оттам насетне човек не може да прокопса. Ако ти пиеш или вкусиш, само близнеш от ракията или от винцето, аз мога да ви предскажа какво ще ви се случи. Не зная живот, който започва с вино, което опива, и ракия – този живот не може да бъде щастлив." (530)

„Вино ти се пие, ракия – какви ли не желания. Това са атавистични неща, които човек е унаследил. Човек трябва да пие, но вода." (521)

„Има ред учени хора, лекари, които препоръчват пиене на вино в малко количество. Природата обаче е предвидила само едно питие – водата. Тя казва: „Ако искаш умът ти да бъде бистър, ясен и да работиш добре, трябва да пиеш само вода. Намери най-хубавата, най-чистата вода и от нея пий!“ (520)

„При сегашното възпитание аз искам да зная какъв метод употребявате практически, когато трябва да се освободите от един свой стар навик, който носите от миналото си. Може някой от вашите лоши навици в миналото да е бил добър, но впоследствие да се е доразвил.

Представете си, че вашият дядо в далечното минало е имал обичай на обед само да си пийне по една чашка от 100 грама винце. След това дядо ви е започнал постепенно да увеличава чашките, вместо една чашка той пиел по две чашки. Този ваш дядо започнал да пие по 4 чашки, после по 8, 10, 20, докато днес вашият баща пие по 30–40 чашки. Вие пък пиете още повече от него.

Това е един навик, който има причината си във вашето далечно минало. Така тия ваши деди и прадеди постепенно са увеличавали нещата, докато сметката им е излязла съвсем погрешна.“ (532)

„Ти имаш желание да ядеш и пиеш винце. Казваш грешно е. Яж и благодари, пий вода и благодари. Пий 10 и 20 пъти на ден вода. Казваш винце, ракийка. Като искате да пиете вино или ракия, тогава научете да си правите вино както Христос направи.

Вие имате няколко съда, напълнете ги с вода, превърнете водата на вино и пийте. На всеки, който така сам може да си направи виното, позволявам да пие. Но от кръчмарските бъчви не пийте.“ (540)

„“Нервен съм, неразположен бях.“ – Това са оправдания! Една грешка обективно ще я признаеш, ако тя съществува.

Например имаш грешката като минаваш покрай кръчмата, да си пиеш една чашка ракийка. Не ти трябва да пиеш ракийка! След всяко пиене ще ти се случи нещо лошо. Защо ти е ракия? Една грешка е това.“ (123)

„Ако човек едновременно приема и доброто, и злото като храна, той ще се разстрои. Например, докато пие чиста балканска вода, човек е в естественото си състояние. Започне ли от време на време да употребява ракия, вино, ром и други спиртни питиета, естественото му състояние се нарушава.

Човек трябва да бъде трезв, да пази своето естествено състояние на духа, на мислите и на чувствата си.“ (529)

„Казваш: „Не става тази работа тъй. То с пиене на винце не става.“ Питаш де е умът да дойде и да помогне. Първото нещо: много трудно е да се освободиш от едно състояние на самокритикуване. Самокритиката в живота трябва да трае кратък период от време.

Човек трябва да се остави свободен, да се не критикува. Направиш една погрешка, кажи: „За добро е.“ (531)

„Ти пиеш 20-годишно винце, тебе съдбата ти е прочетена. Докато пиеш прясно (неферментирало) вино, може да живееш. Щом пиеш старо вино, отиде вече. Българите като извадят виното от джибрата, правят джибренка ракия. Но джибренката нищо не помага. Аз говоря за разумните хора. Джибренката не е за тебе. Ти с джибренката може да напиеш своите неприятели. Ако имаш врагове, дай им джибренка колкото искаш.“ (198)

„Човек е двойно същество: в него има един невъзпитан човек, наречен човек–животно, и друго едно добро същество. Това, невъзпитаното естество, става вечер и иска да яде. Среднощ, когато е време за спане, това същество става от сън, наклажда самовара, иска да пие чай. След два часа пак става, иска да пие винце. След един час пак му се яде нещо. Той казва: „Защо да не пия? – Пие ми се винце." – Защо пък да не пиеш вода, а трябва да пиеш вино? Значи, в човека има едно същество, което постоянно яде и пие и ние плащаме. Това същество трябва да се възпитава." (533)

„Казвам: Не е време да те обича множеството. Достатъчно е един човек да те обича. Не е в количеството, но в качеството на нещата. Не е в изобилието на желанията. Някои наши желания приличат на някои паразитни същества. Представете си, че имате едно желание да пиете вино, бира и прочие. Да пиете боза, както и да е, но абсент, коняк, ракия, спирт и прочие – те са вредни." (534)

„Някои от вас имате желание да пиете една чаша вино или една чаша ракия. Не е лошо. Хубаво е. Ракията е излязла от сливите. Доста хубаво е. Но в тази ракия всичките хранителни вещества и масла са отишли във въздуха. Останало е туй, което не е хранително. Ако някой от вас иска да стане медиум, да пийне ракийка – едно наркотично средство.

Всеки човек, като се напие, той е медиум. Като дойде на себе си, вече не е доволен. Ракията привлича не възвишените духове, но нисши духове привлича. Като изтрезнее, човек е недоволен, понеже е станал проводник на нисшите духове, които ядат и пият в него и оставят нечистотиите си, той да се справя с тях." (543)

„Принципно прав е само онзи, който иска да каже, че ще пие вода. Ще пиеш вода – нищо повече." (535)

„"Ще отидем да си пийнем с този, с онзи за здравето на жената, на децата." Питам: Защо с червеното винце можете да си пийнете за здравето на жената и на децата, а с бялото винце – с бялата вода – не можете?

Бялата вода поддържа здравето много повече, отколкото червената вода. Онези хора, у които умът, сърцето и волята не работят, те употребяват червеното вино. Те не са от разумните хора." (536)

„За да може човек да се моли добре, човек трябва да не пие. Ние, съвременните хора, трябва да се отучим от пиянството." (537)

„Съвременните хора са пленници не само на неприятелите си, но и на своите страсти. Един човек пил вино и ракия цели 25 години. През това време той се опропастил окончателно. Недоволен от себе си, той решил да се откаже от пиянството. За тази цел отишъл в една кръчма и си поръчал чаша вино и чаша вода. Той седнал пред масата и погледнал към виното. Вътре в него нещо настоявало да пие виното. Той пак погледнал към него и казал: „Вече 25 години как ти служа. Каквото ми заповядваше, всичко изпълнявах. Сега аз ще ти бъда господар, а ти – слуга."

Той надигнал чашата с вода, изпил я, заплатил виното и напуснал кръчмата. От този момент той престанал да посещава кръчмите. Това е истински човек. Това е човек с характер и воля. След като пил 25 години, в един момент той могъл да се откаже от пиянството. Този човек е по-силен от ангела, който никога не е падал." (538)

„Вземете една мисъл, която те изкушава. То е същество – знае ти слабостите. Представя по един начин изкушение, по втори, по трети, по четвърти, по пети. Явява се при един голям философ един от тези духове и казва:

– Слушай, ако ти не направиш това, което ти казвам, аз ще те утрепя, ще те убия... Ще ти кажа няколко неща, ще ме слушаш. Искам да направиш едно убийство.

– Това не мога да направя.

– Тогава ще те накарам да разрушиш тялото му.

– И това не мога да направя.

– Ще ти дам едно изпитание, ще ти дам да изпиеш една чаша винце.

– Това мога да направя.

След като пил чашата вино, направил всичките престъпления. Голямото престъпление и малкото престъпление след време еднакво действие имат." (541)

„Ако е за предпочитане, по-добре е да се изяде една кокошка печена, отколкото да се изпие едно кило вино." (544)

Рудолф Щайнер за алкохола

„Имало е епохи в историята на човека, когато виното не е било познато. В дните на Ведите то бе практически непознато. В епохите, когато не се пиеше алкохол, идеята за предишно съществуване и за много животи се изповядваше всеобщо; никой не се съмняваше в нейната истинност. След като човекът започна да пие вино обаче, познанието за прераждането бързо западна; накрая то напълно изчезна от съзнанието на човека.

То съществуваше само сред Посветените, които не пиеха алкохол. Алкохолът има особено силен ефект вър-

ху човешкия организъм, особено върху етерното тяло, което е седалището на паметта.

Алкохолът помрачава интимните дълбини на паметта. „Виното предизвиква забрава" – така казва поговорката. Забравата не е само повърхностна или краткотрайна, а дълбока и постоянна и се получава умъртвяване на силата на паметта в етерното тяло. Ето защо, малко по-малко, хората загубиха своето инстинктивно знание за прераждането, когато започнаха да пият вино. Вярата в прераждането и в закона на Кармата имаше огромно влияние не само върху индивида, но и върху неговото социално чувство. Това му помагаше да търпи неравенството в човешкия живот.

Когато нещастният египетски работник работеше върху пирамидите, или най-низшата каста индуси строяха гигантските индийски храмове в сърцето на планините, те си казваха, че едно друго съществуване ще ги възнагради за търпеливо понесените мъки, че техният господар, ако беше добър, е вече преминал подобни изпитания, или че ще трябва да ги премине в бъдеще, ако беше несправедлив и жесток.

Когато наближи ерата на Християнството, за човека бе предопределено да навлезе в епоха на концентриране върху земните усилия; той щеше да работи в посока подобряване на земното съществуване, за развитието на интелекта, на логическото и научно разбиране на Природата.

Познанието за прераждането, следователно, щеше да бъде загубено за две хиляди години и виното бе средството за тази цел.

Такъв е дълбокият фон на култа към Бакхус, Бога на виното и опиянението. Такова е също и символичното значение на сватбата в Кана.

Водата служеше за нуждите на древното жертвоприношение; виното щеше да служи за целите на новото. Думите на Христос „Щастливи са онези, които не са видели и въпреки това са повярвали", се отнасят към новата епоха, когато човекът – изцяло отдаден на земните си задачи – щеше да живее без спомен за своите прераждания и без пряко виждане на Божествения свят." (545)

„С алкохола нещата стоят така, че неговото първо действие ние виждаме напълно непосредствено, съвсем очевидно, именно чрез това, че той действа направо върху това в човека, което ние винаги сме описвали: на цялото душевно състояние.

Първото нещо е това, че чрез алкохола настъпва по определен начин духовно смущение, което така силно действа, че преди всичко човекът е изложен на опасността на страстите, които иначе в него по-лесно могат да бъдат подтиснати чрез разсъдъка, така че, когато човек не е пил алкохол изглежда по-разумен, отколкото изглежда, когато е пил алкохол.

След това алкохолът действа възпламеняващо върху неговата кръв и настъпва една повишена циркулация на същата. Това е първото: чрез него се възбужда животът на страстите. Тогава човекът изпада по-лесно в гняв, докато иначе гневът лесно може да бъде изтласкан на заден план...

Когато жената пие, тогава причинява една прекалена тежест в самата нея. Последицата от това, когато жената пие, е, че детето, което трябва да се изгради, ще стане прекалено тежко, също и вътрешните негови органи няма правилно да се развиват. То ще се оформи вътрешно, но ще има своите вътрешни органи не в ред. И в тези вътрешни органи ще се прояви вредното действие на

пиенето на алкохол при жената.

При мъжа става така, че при пиенето на алкохол по съответен начин се повлияват белите кръвни телца. И тогава, когато под влияние на алкохола настъпи оплождане или когато оплождането е заразено от прекомерно количество алкохол, тогава семето на алкохолиците ще бъде развалено по такъв начин, че то ще стане извънредно подвижно...

И без друго тези сперматозоиди са изключително подвижни, но чрез алкохола стават още по-подвижни. А последствието на това ще бъде, че когато мъжът пие, се увреждат нервната и когнитивната система на детето му. Когато жената пие, ще бъдат повредени вътрешните му органи. Цялата деятелност на детето, когато израсне, ще бъде увредена, а иначе би трябвало да бъде наред.

Можем да обобщим: Чрез жената, която пие, се разрушава земното в човека, а чрез мъжа, който пие, се разрушава подвижното, въздушното, което е в околността на Земята и което човек носи в себе си.

С други думи — човек може да бъде разрушен и от две страни, ако двамата му родители пият. Естествено, в такъв случай съвсем нямаме обикновено оплождане; само-то оплождане е напълно възможно, но не е възможно нормалното израстване на плода...

Не е ли истина, че когато едно дете се роди с „вода в мозъка" (хидроцефалия), по правило човек не прави проверка дали оплождането е станало точно в нощта, в която майката е била на вечеря и е пила червено вино; защото истината ще бъде прекалено непоносима, ако детето се роди с хидроцефалия.

А когато, от друга страна, детето се роди с тикове на лицевата мускулатура, отново по правило не се проверява дали бащата е пил нещо силно през вечерта, когато е

извършил оплождането. Нещата, които са малки, бих казал, са нещата, които човек не проверява. И заради това хората вярват, че пиенето не оказва никакво влияние. А влиянието е винаги там. Това са напълно вредните влияния, които стават при навика да се пие…

Виждате ли, когато например мъжът пие, може да се изтъкне, че децата стават слаби някак си в нервната си система, и ние казваме например, че имат предразположение към белодробна туберкулоза.

Съвсем няма нужда, това, което у децата се унаследява, да се свързва с пиенето на алкохол при мъжете. Те не се нуждаят от това да имат предразположение към мозъчни смущения или белодробна туберкулоза, смущения в стомаха и такива подобни. Това именно е коварното, че това, което чрез алкохола се извършва, просто преминава върху съвсем различни органни системи.

При тези неща човек трябва да съблюдава винаги как малки количества вещества имат огромно въздействие върху човешкото развитие.“ (547)

„За женския организъм особено значителна роля играят червените, а не белите кръвни телца. Ако жената пие вино, то оказва въздействие на червените кръвни телца. И доколкото те съдържат желязо, то в периода на бременността въздействието се изразява в това, че плодът изпитва усилено въздействие на силата на тежестта. Това води до анормално развитие на органите на тялото у детето, до тяхното заболяване. При мъжете по-голямо значение имат белите кръвни телца. Действието на алкохола при мъжете се изразява в нарастваща подвижност на семената.

Женската яйцеклетка се опложда само от едно семе, след което нейната обвивка става по-твърда и не пропус-

ка друго семе. Ако семената се направят доста по-подвижни, то това усилено въздейства на нея, което води до нервни заболявания у децата. По такъв начин алкохолът подкопава бъдещите поколение, в което се изразява неговото вредно действие. Още по-лошо от алкохола действат наркотиците.“ (305)

„Алкохолът би трябвало да оказва точно определено действие на човешкия организъм. Той е имал определена мисия в хода на човешкото развитие; той е имал задача – как удивително звучи това – да препарира човешкото тяло по такъв начин, че то да се откъсне от връзката с Божественото и така би могло да излезе напред личното „аз съм“ … Подобно действие оказва алкохолът и сега…

Алкохолът е имал задачата така силно да вмъкне човека в материята, че да стане той егоистичен, че неговият Аз да се съобразява само със себе си. Сега човек трябва отново да намери връзката с духа и алкохола става недопустим.“ (305)

„Действието на алкохола е, че това, което иначе става по свободното решение на Аза, сега става чрез алкохола. В известно отношение е вярно, че човек, който употребява алкохол, се нуждае от по-малко храна. Той оставя кръвта си да се проникне от силите на алкохола; на чуждото възлага това, което самият той трябва да извърши. Може да се каже в известен смисъл, че алкохолът чувства и усеща в такъв човек.

Като предоставя на алкохола това, което трябва да е подчинено на неговия Аз, човекът се поставя под властта на един външен фактор. Той си доставя един материален Аз и може да каже: „Точно по този път чувствам съживя-

ване на Аза.“ Но, разбира се, това не е самият той, а нещо друго, на което е подчинил своя Аз.” (546)

„Определено упражненията за медитация и концентрация са главно нещо, но не е маловажно как се храни един стремящ се човек, когато започва преобразуването на астралното тяло. Преди всичко е важно да се избягва алкохол във всякаква форма; дори сладките бонбони, пълни с алкохол, имат много разрушителен ефект. Алкохолът и духовните упражнения водят до най-лошите пътища.

От гледна точка на науката, разрушителното влияние на алкохола върху функционирането на мозъка вече беше видяно. Толкова повече трябва хората, чиито цялостен стремеж е насочен към духа, да се въздържат от удоволствие, което напълно изключва познанието за Духа. Приемането на месо и риба не е препоръчително. В месото ние приемаме също и цялата страст на животното, а с рибата и цялата световна Карма.” (133)

„Медитацията извежда духа от тялото, алкохолът го вмъква в тялото. Месната храна дава възможност на тялото да увисне на духа.“ (305)

„От прекалената употреба на алкохол човешкото потомство би могло да стане толкова слабо, че телата да се окажат негодни за въплъщение на душите.“ (305)

„Ако човек пие прекалено много алкохол, ако черният дроб се увлече от жаждата си за алкохол, тогава се разболява, той се изражда и уголемява. Но черният дроб трябва да бъде деен. Черният дроб нараства, малките жлези се подуват. И когато черният дроб трябва да рабо-

ти и да произвежда жлъчен сок, той вече престава да произвежда нормална жлъчка. Хранителната каша в червата не се проникваправилно с жлъчка. Тя преминава необработена в лимфните и кръвоносните съдове. Това идва в сърцето и го изтощава.

Затова хората, които пият твърде много бира, имат болен черен дроб. Той изглежда съвсем различно от този на хората, които пият по-малко или се задоволяват със съвсем малкото алкохол в самите човешки черва, който всъщност е достатъчен.

Изроденият черен дроб и изроденото сърце са резултат от прекалената употреба на алкохол. Оттук е и „биреното сърце“, което имат много от жителите на Мюнхен. Но черният дроб винаги също е засегнат.“ (237)

Учителя за въздържанието

„Някой ще каже, че животът има смисъл, докато хората се размножават. Това е неразбиране на законите. Размножаването не става произволно. Точно определено е колко души трябва да се родят и колко да умрат в целия свят не само в течение на една година, а даже и в една минута.” (277)

„Трети елемент, който спъва виделината, е сладострастието. То е гробът на Любовта - колко млади моми и момци са отишли преждевременно в гроба от него. Любовта е хармония, а сладострастието – отрова.” (445)

„В тази школа няма място за обикновената вяра, няма място и за (обикновена) любов. Да се разберем. Ако търсите любов, идете в обществото; ако търсите вяра, идете в църквата.” (550)

„Аз искам да ви оставя с онази мисъл, с онова чувство, което имал Соломон към сунамката, около която обикалял по цели дни. Тя му дала една светла идея. Тя не се поддала на неговите слабости и не се оженила за него... Тази сунамка, която живя преди 2000 години, имаше един висок идеал, една възвишена идея в себе си. И тя не се реши да се ожени даже и за най-разумния цар, какъвто беше Соломон, и затова му каза: „Ти имаш едно предназначение в света и ако се ожениш за мене, ще го изгубиш...”

И действително, Соломон най-първо поддържаше това учение, после надойдоха леки жени от Египет, от Асирия и Соломон започна да се храни с шоколадени каши, но и сам той на каша стана. И раздели се тогава царството му. Преданието казва, че след това той втори път срещнал тази сунамка, която му казва: „Ти направи една погрешка, не вървя по правия път.” Той се разкаял от тия думи и казал: „Като дойда втори път на Земята, аз ще бъда един добър и разумен ученик.” Преданието казва, че Соломон във времето на Христа е бил един от най-добрите Негови ученици и проповядвал Неговото учение. Кой е бил този ученик, не казвам.” (548)

„Като греши, ученикът причинява вреда не само върху своя живот, но и върху цялото Битие. Предаде ли се на човешка любов, той се излага на големи изпитания.” (551)

„Мнозина мислят, че основа на страстта е любовта. Това е криво разбиране. Страстта води към престъпление. Любовта обаче изключва всякакво престъпление. Страстта е низше чувство в човека, което търси плячка.” (554)

„Всякога красивата форма има по-голяма сила да привлича. Например, прелъстява ви една жена (някои имат такава слабост); представете си още по-красива от нея жена, добродетелна и устойчива по характер, и ще се уверите, че няма да се изкушавате от другата. Ако не можете да си съставите такава форма, другата ще ви привлече и ще извършите престъпление и нищо, дори бягането, не може да ви спаси.” (257)

„От един метър по-близо не се приближавайте един от друг, защото иначе се размешват вашите аури, та започвате да се нервирате.” (549)

„Когато младите се обичат, какво е това, „обичането”? – То е сладострастието. Какво вълнува младите? – Любовта им. „Любов”, „Сърцето ми трепери” – то е сладострастие. На младата мома тупа сърцето ѝ, от какво? Един смъртен грях има вътре в душата ти и ти мислиш, че този грях е някое благородно нещо.” (552)

„Често светии са били слепи, за да не ги съблазняват очите. Или ти сам ще ги затвориш, или други ще ти ги затворят. Ако си господар на себе си, ще затвориш сам очите си; ако не си господар, други ще ги затворят.” (555)

„Няма по-страшни лъвове от човешките страсти. Те са разрушавали и царе, и владици, и учени, и философи. Никой човек не може да устои на страстите. И вие сега минавате през изпита на Данаила. Ще ви хвърлят в рова на лъвовете между грубите сили и ако издържите този изпит, т.е. ако се справите с грубите сили на вашата низша природа, ще излезете от рова на лъвовете и ще влезете в Новата култура.” (556)

„Първото нещо, което искам от вас през тази година, то е въздържанието, да можете да трансформирате енергиите. Имаш едно възбудено състояние, ще кажеш: „Заради Божията Любов аз мога да се въздържам.“ – Обърни ума си към Господа и се спри.” (13)

„Когато човек изпадне под влиянието на живота на страстите, той прилича от една страна на блудния син, който напусна баща си и разпилява в гуляи с приятели всичкото си богатство. Той е подобен още на Данаила, хвърлен в рова на лъвовете. Лъвовете, това са човешките страсти. Няма по-груби сили от страстите.“ (556)

Библията за въздържанието

„Бракът е нещо честно у всички, и брачното легло – чисто; а блудниците и прелюбодейците ще съди Бог.”

(Послание на ап. Павел към Евреите 13:4)

„Не знаете ли, че вашите тела са части Христови?

И тъй, да взема частите Христови, и на блудница части да ги направя? Да не бъде! Или не знаете, че който се сношава с блудница, едно тяло е с нея? Защото е казано: „ще бъдат двамата в една плът”.

Но който се съединява с Господа – един дух е с него.

Бягайте от блудството. Всеки грях, който би сторил човек, е вън от тялото; но който блудства, против своето си тяло съгрешава. Не знаете ли, че тялото ваше е храм на Светия Дух, който е във вас, когото имате от Бога, и не сте свои си? Защото вие сте със скъпа цена откупени; затова прославете Бога с вашите тела и с вашите души, които са Божии.”

(Първо посл. на ап. Павел към Коринтианите 6:15-20)

„Слушали сте, че бе казано на древните: „не прелюбодействай”. Аз пък ви казвам, че всеки, който поглежда на жена с пожелание, вече е прелюбодействал с нея в сърцето си. И ако дясното ти око те съблазнява, извади го и хвърли от себе си; защото по-добре е за тебе да погине една твоя част, а не цялото ти тяло да бъде хвърлено в геената огнена. И ако дясната ти ръка те съблазнява, отсечи я и я хвърли от себе си; защото по-добре е за тебе да погине една твоя част, а не цялото ти тяло да бъде хвърлено в геената.”

(Евангелие от Матей 19:27-30)

„Добре е за мъжа да се не допира до жена. Но, за да се избягва блудството, нека всеки си има своя жена, и всяка жена да си има свой мъж.

Мъжът да отдава на жена си дължимата любов; също и жената – на мъжа. Недейте се лишава един от други – освен по съгласие за някое време, за да пребъдвате в пост и молитва; след това бъдете си пак заедно, за да ви не изкушава сатаната поради вашето невъздържане.

Това обаче казвам като съвет, а не като заповед. Защото желая всички човеци да са като мене...

А на неженените и вдовиците казвам: добре им е, ако си останат като мене. Но, ако не се въздържат, нека се женят; защото по-добре е да се женят, отколкото да се разпалват. А на женените заповядвам – не аз, а Господ – жена да се не раздели от мъж, – ако пък се и раздели, да остане неомъжена или да се примири с мъжа си, – и мъж да не оставя жена си.

А на останалите аз говоря, а не Господ: ако някой брат има жена неповярвала, и тя е съгласна да живее с него, да я не оставя; и ако някоя жена има мъж неповярвал, и той е съгласен да живее с нея, да го не оставя...

Ако някой неповярвал иска да се разведе, нека се разведе; в такива случаи брат или сестра не са заробени; за мир ни е повикал Бог...

Поради настоящата нужда за добро намирам това: добре е за човека да си бъде както си е. Свързан ли си с жена – не търси развод; развързан ли си от жена – не търси жена. Па ако се и ожениш, няма да съгрешиш; и девица, ако се омъжи, няма да съгреши. Но такива ще имат грижи за плътта, а пък аз ви щадя. Това ви казвам, братя, защото времето нататък е кратко, та ония, които имат жени, да бъдат като че нямат...

Неженениият се грижи за Господни работи – как да угоди на Господа, а жененият се грижи за светски работи – как да угоди на жената.

Има разлика между жена и девица; неомъжената се грижи за Господни работи – как да угоди на Господа, за да стане свята телом и духом. А омъжената се грижи за световни работи – как да угоди на мъжа си.”

(из Първо послание на ап. Павел към Коринтианите)

„Или не знаете, че неправедници няма да наследят царството Божие? Не се лъжете: нито блудници, ни идолослужители, ни прелюбодейци...“

(из Първо послание на ап. Павел към Коринтианите)

„Тази е волята Божия: да бъдете осветени, да се въздържате от блудство, всеки от вас да умее да запазва своето тяло в светост и чест, а не в похотна страст, както правят езичниците, непознаващи Бога... Защото Бог не ни призова към нечистота, но към светост. И тъй, който отхвърля това, той отхвърля не човека, а Бога, Който и даде Своя Свети Дух в нас.”

(Послание на ап. Павел до Солуняните, гл. 4)

Р. Щайнер за въздържанието

„Израстването и прогресивното развитие се състои в преодоляването на физическата любов. Разделянето на два пола е било необходимо, за да може да се развие интелектът в човека. Поради това човекът е раздвоен в низша и висша природа.

Степен в израстването е, ако човекът жертва силите на физическата любов и ги преобрази в по-висши сили. Ако той може да пожертва тези низши сили, в него може да се прояви по-висшето.“ (133)

„Ако някой посмее да се заеме с разрешаването на трудния проблем с овладяването на половите страсти – онези страсти, които ако бъдат проявени по низш начин, деградират човека под животното, но ако се преобразят го издигат най-близо до неговата божественост – би трябвало колкото е възможно по-малко да употребява богата на белтъчини храна. При поемането на белтъчини се предизвиква преобладаване на субстанциите за възпроизвеждането и с това много се затруднява овладяването на половите нагони.” (133)

„Сведенборг е не само велик учен, но е бил и чист човек в живота си; и тази сила, която човекът има на физическия план и която представлява нещо подобно на ясновидската сила, само че тя не извършва ясновидска дейност, а има друга задача на физическия план, се е преобразила в него…

Сведенборг е консервирал тази сила, съхранил я е и в определена възраст тя се е преобразила в него, но е останала в известен смисъл сексуална сила… Това означава,

че в основата на ясновидството на Сведенбог наистина лежи сексуалната сила. Оттук ще можете да си извадите заключението, че на човека е дадена една сила през времето на развитието му, която се изживява като сексуалност в земното развитие, която обаче някога ще се прояви в преобразена форма и няма повече да бъде обвързана с физическото.

Но от друга страна вие ще можете да си извадите също и заключението, че силите, които водят до образното ясновидство, са сродни със силите, които понастоящем са свързани с най-низшите нагони в човешката природа и – така да се каже – едната сфера може да бъде привлечена от другата сфера." (559)

„Окултният учител е принуден да каже, че пътят, който един аскетичен в сексуално отношение човек поема, е различен от онзи, по който върви друг човек, който в това отношение не се отдръпва от задачата да служи на човечеството.

Каквото в тази насока се казва от окултния учител, често се тълкува, като че аскетизмът е условие за окултно развитие. Истината е нещо съвсем друго.

Аскетизмът в сексуално отношение улеснява окултния път, в известно отношение го прави по-удобен. Който от чистия егоизъм за познание иска преди всичко да стане ясновидец, може да се надява скоро да стигне до целта си чрез аскетизъм в това отношение. Но не може да има задължение за такъв аскетизъм, а само право, което човек трябва да си спечели.

То се състои единствено в това, че човек получава възможност, да даде на човечеството напълно равностоен заместител за това, че се отдръпва от задължението си да даде възможност за въплътяване на души." (561)

„Хубавите стихове на Мехтхилд от Магдебург или на Света Тереза от Авила са отражение, инспирационни последици от процесите, породени от сдържаната сексуалност.

Естествено, на хората не е приятно, когато човек им описва Мехтхилд от Магдебург или Света Тереза: Да, това са личности със силна сексуалност, които – именно защото тя е станала много силна – са я сдържали. Поради това се пораждат определени веществообменно-циркулационни процеси, на които отговарят реакции, настъпващи така, че се фиксират в много хубави стихове. Да, феноменът, разглеждан във висш смисъл, води извънредно дълбоко навътре в тайните на Битието." (560)

„Епохата, в която цари егоизмът, е представена чрез Юда Искариотски. Който разглежда световните явления без предубеждение, вижда как сексуалността в човека е в състояние да го предаде като дух, да го умъртви." (558)

„Хората стават наполовина дяволи поради своите сексуални инстинкти. И наистина има опасност, определени инстинктивни познания да станат вредни, защото те насилствено влизат в човешката природа.

Да, те са свързани с мистерията на раждането и зачатието, с целия сексуален живот; а тази опасност, за която говоря, идва от определени Ангели, които сами биха претърпели известно изменение, за което не мога да говоря, понеже това изменение спада към онези по-висши тайни на науката за посвещението, за които днес все още не бива да се говори.

Бихме могли само да добавим: това, което настъпва в хода на общочовешката еволюция, би се състояло в следното: Вместо в ясно, будно съзнание и носейки пол-

за, определени инстинкти от областта на сексуалния живот, на сексуалната природа биха се проявили по един разрушителен начин.

Тези инстинкти биха довели не просто до някакви заблуждения; те биха нахлули направо в социалния живот, създавайки там определени социални структури.

Преди всичко чрез това, което навлиза в човешката кръв като резултат от сексуалния живот, те биха подтикнали хората към всичко друго, но не и към това, да изграждат братство на Земята; напротив, те непрекъснато биха се бунтували срещу братството. И това би се превърнало в един инстинкт." (562)

Макс Хайндел за въздържанието

„Полово извратеният или половият маниак е доказателство за правотата на твърдението на окултистите, че част от половата сила изгражда мозъка. Той се превръща в идиот, неспособен да мисли поради изразходването не само на отрицателната или положителната полова сила (според това дали е мъж или жена), която нормално се използва посредством половия орган за размножаване, но и на част от силата, предназначена да изгражда мозъка, правейки го годен да произвежда мисъл. Оттук се явява и умствената недостатъчност.

От друга страна, ако личността се отдаде на духовна мисъл, наклонността да се изразходва половата сила за размножаване е незначителна и неизползваната по този начин част може да бъде превърната в духовна сила. Ето защо посветеният в известни етапи на развитие поема обета на безбрачието.

Това не е лек обет и е трудно изпълним от стремящия се към духовен напредък. Мнозина, които още не са уз-

рели за по-висш духовен живот, невежо се обвързват с аскетизъм. Те са тъй опасни за обществото и за себе си, както е и безумният полов маниак...

Окултната наука учи, че половата функция никога не трябва да се употребява за чувствено задоволяване, а единствено за размножаване.

Затова стремящият се към по-висш живот би бил оправдан, ако се откаже да се свързва с партньора си, щом целта не е зачеване на дете, при това само ако и двете страни са в съвършено здраве – физическо, морално и ментално, тъй като в противен случай съчетанието би дало хилави и дегенерирали тела.

Всеки човек е собственик на тялото си и е отговорен пред закона за Следствието за всяка злоупотреба, произлизаща от слабоволното отдаване на това тяло в ръцете на друг.

Не употребата, а злоупотребата причинява всичките безпокойства и спъва духовния живот.

Също може да се каже, че много по-лошо е да изгаряш от желание и постоянно живо да мислиш за чувствено задоволяване, отколкото да живееш умерен брачен живот.

Христос е учил, че нецеломъдрените мисли са лоши, колкото и нецеломъдрените постъпки, и дори по-лоши, понеже мислите могат да бъдат повтаряни постоянно, докато за действията все пак има известна граница.

Стремящият се към по-висш живот може да успява само пропорционално на степента на подчиняването на по-нисшата природа, но той трябва да се пази и от други крайности.”

Михаил Иванов за въздържанието

„Често при мен идват хора и ме питат кое е по-добро: да живеят в целомъдрие или да водят редовен сексуален живот. В действителност този въпрос не може да се поставя така, тъй като е невъзможно да се отговори в един най-общ план кое е добро и кое е лошо. Всичко зависи от личността.

Целомъдреният живот, животът във въздържание, може да доведе както до много лоши, така и до много добри резултати. Въздържанието може да разболее някои хора, да ги направи нервни, истерични, а у други да влее сили, да ги направи уравновесени и самоуверени. Освобождаването на сексуалните инстинкти може да донесе много добрини на едни и много злини на други. Така че не бива да делим нещата на добри и лоши.

Доброто и лошото зависят от един друг фактор, а именно – как се използват и как се управляват тези сили от хората. По начало не съществува добро и лошо! Нещата стават в последствие добри или лоши.

Въпросът, преди всичко, е да познавате вашия идеал – това, което искате да постигнете. Ако искате да правите големи открития в духовен план, очевидно вие сте длъжни да намалите и дори да се откажете съвсем от някои удоволствия, за да се научите да сублимирате вашата сексуална енергия. Но ако нямате този висок идеал, тогава е съвсем глупаво да се въздържате и да пазите вашето целомъдрие и девственост.

Нещо повече, вие ще се разболеете, защото вашите усилия няма да са съгласувани с определена цел. В тази област е неразумно да се дават едни и същи съвети и да се определят едни и същи правила за всички.

Обяснете например на една котка, че тя трябва да

стане вегетарианка и да не яде мишки. Тя, разбира се, ще ви изслуша и веднага ще ви отговори с „Мяу!", което ще рече: „Да, разбирам ви... Обещавам!..." И докато вие все още четете вашата проповед, ето че от ъгъла се разнася някакво шумолене, някакво гризане... Мигновено котката ви зарязва и без всякакво угризение на съвестта се хвърля върху мишката. При това тя съвсем внимателно ви бе изслушала и дори обещала.

След това се връща, облизвайки се на мястото си, и ви казва: „Мяу!", - което, преведено буквално, този път ще рече: „Това е по-силно от мен! Аз не мога за един ден да променя котешката си природа, така че, докато съм котка, ще ям мишки."

От това не следва обаче, че вие не трябва да полагате усилия да сублимирате вашата сексуална енергия, но както ви обясних вече, вие не можете да се борите с нея. Колкото и да се опитвате, тя винаги ще ви побеждава. Вие трябва да имате един могъщ съюзник, към когото да отпращате тази сила, а той, благодарение на познанията си по алхимия, ще я превръща в здраве, красота, светлина и в Божествена Любов.

Мощният съюзник – това е един висок идеал, една основна идея, с която да живеете – да обичате нежно, страстно – и която да ви храни. Именно тази идея ще преобрази силата, а не вие!

Онзи, който няма духовен идеал, не може да успее. На него може да му се даде само един съвет: колкото може по-скоро да намери някого и да създаде семейство. В противен случай той става опасен за обществото и може да причинява неприятности на целия свят.

Както виждате, аз не ви водя към съмнителни приключения, а ви представям съвсем ясно въпроса. Ако вие нямате желание да станете едно великолепно същество,

един проводник на светлината и благодетел на човечеството, никога няма да успеете да сграбчите за гърлото тази сила. Така че създавайте семейство, отглеждайте деца. Но ако имате високия идеал, тогава ще бъде престъпление да се отвърнете от Небето, само за да задоволявате един съпруг или една съпруга, което впрочем не сте в състояние да направите, каквото и да сторите.

Напротив, по-добре е да работите за един прекрасен идеал и тази енергия да отива за подхранването и подсилването на този идеал. Да, когато почувствате някакъв сексуален импулс, вие се концентрирайте във вашия идеал – така енергията се устремява към мозъка, за да го подхранва и само след минути вие ще се чувствате освободени и победители.

Любовта е най-ценното, основното, но за да я засилваме, да я правим по-трайна и да я съхраняваме, трябва да намаляваме нейните физически изяви. Но хората трябва да знаят, че е много опасно да се отказват от една радост, без да я заместват с друга. Това се отразява болезнено върху нервната система и ако не искат да страдат от лошите последствия, трябва винаги да заместват едно удоволствие с друго, по-духовно... В действителност ние не се лишаваме, не се отказваме, а само се пренасяме, сиреч правим горе онова, което сме правили долу. Или вместо да пием вода от пълната с микроби локва, ние пием от чистия, кристалния извор.

Начините, които хората най-често прилагат, когато решат да се откажат от пушенето, от пиенето или от търчането подир жените, без да заместят навика с нещо друго, са крайно опасни. Отказът ги изкарва от релси и те изпадат във вакуум. Необходима е компенсация, заместване на низшите желания с висши. Затова размисляйте много добре всеки път, когато имате намерение да се

откажете от нещо, което се е сраснало здраво с вас. Вземането на подобно решение е нещо сериозно.

Това нещо трябва да бъде заместено. По такъв начин вие ще се чувствате удовлетворени, ще продължавате да ядете, да пиете, да обичате или изобщо да живеете на едно безопасно за вас ниво. Ако не замествате нуждите си, вие се обричате на провал. Не се борете срещу сексуалния инстинкт, въоръжени само с вашата собствена воля. За да победите, трябва да повикате небесните сили, т.е. високия идеал, силната любов към съвършенството, към чистотата и към красотата. Ако вие нямате този висок идеал, ако не обичате Божествения, съвършения живот, не се опълчвайте срещу сексуалната сила." (563)

Учителя за самообладанието

„След гняв у човека настъпва отслабване, демагнетизиране." (445)

„Гневът, страхът и страстта са прояви на човешкото естество. Те трябва да се облагородят, като гневът се превърне в творческа дейност, страхът – в благоразумие, а страстта – във воля. Мъдростта се придобива от редица погрешки." (565)

„В Окултната школа се забранява всяко одумване, всяко изтъкване на погрешките у другите хора – изобщо лошите мисли се забраняват. Знаете ли защо? Понеже щом мислите лошо за някой човек, вие отправяте своите корени към него, а там няма никаква храна за вас. Тези ваши коренчета започват да всмукват сокове от този човек, но тези сокове са чиста отрова, която постепенно трови и разваля вашия живот." (566)

„Има 3 начина, по които човешката енергия се изразходва: първо, чрез физическия организъм – чрез ръце, крака, мускули, стомах, бели дробове; второ, чрез човешката мисъл и разсъждение; трето, чрез човешките страсти. Най-опасните елементи за изразходване на енергията са страстите. И онези от вас, които се оплакват, че паметта им отслабва, ще знаят, че у тях страстите са взели надмощие.“ (356)

„Човек на самообладанието е този, който владее всички свои сили, та във всички случаи в него не става никакво сътресение. Човек, който се владее, е изолиран; болест не може да го хване, беднотия не може да го намери, съмнение не може да проникне в него, маловерие, гняв – всички тия врагове не могат да проникнат в него... Ще помните: самообладанието е сила, която изолира човека от всички противодействащи влияния.“ (397)

„Първото важно нещо за вас е да владеете гнева си. В този случай самообладанието ви е необходимо. Освен това вие трябва да развивате интуицията си. Тя ви е необходима, за да разбирате човешкия характер, да разбирате кои хора са подобни на вас и кои не.

С тези, които са подобни на вас, вие може да живеете добре, но от тия, с които не си съответствате, трябва да се държите на известна дистанция.” (567)

„По-разрушителна сила от гнева в човека няма. Гневът е неестествена сила, която руши. Гняв и негодуване не са едно и също нещо. Негодуването е естествена сила, която не руши, а изправя нещата. Като се разгневи обаче, човек моментално кипва и е готов да разруши всичко, което се изпречи на пътя му.” (568)

„Гневът е най-ужасният пожар в човека! След едно разгневяване човек всякога боледува, много клетки пострадват в организма му и той се усеща неразположен. Човек трябва да изправи много мисли в себе си, да се повдигне. Засега у всички ви стават пожари.“ (372)

„Щом се разгневиш, впрегни воловете си и иди да ореш; вземи мотиката си и иди да копаеш; вземи две стомни и иди на чешмата да донесеш вода. Енергията трябва да се впряга на работа.” (564)

„Няма по-опасно нещо от гнева. Разумният впряга гнева си на работа и върви напред. Ако глупавият не се труди, а само се гневи, ще изгуби всичко, което има, и след това са му нужни десетки години, за да придобие изгубеното.” (569)

Пагубното въздействие на лъжата

Учителя:

„Няма нещо отрицателно в човека, за което Природата да не го е наказала. И за най-малката лъжа Природата наказва. Някой обича да послъгва, но иска да се изправи, да се освободи от този недъг. Какво прави Природата тогава? – Щом този човек си позволи да излъже, веднага езикът му се изприщва. Щом престане да лъже, пришките изчезват. Причината за всички язвички в стомаха се крие все в лъжата.

Лъжата изменя химическия състав на кръвта и на тъканта на организма. Как се обяснява тази промяна в организма? – Със страха. Като излъже, човек започва да се страхува, а този страх произвежда свиване на кръвоносните съдове, както и на тъканите.“ (321)

Рудолф Щайнер:

„Когато човекът лъже, това има силно въздействие върху физическото и етерното тяло. Лъжата и лицемерието са процеси в душата и аза. От материалистическа гледна точка може да се вярва, че лъжите остават само в душата. Но окултният наблюдател знае, че чрез тях стават промени в структурата на физическото тяло. Такива промени стават и чрез обичайните в света конвенционални лъжи.

Нека хвърлим поглед върху материалната действителност. Знаем, че животът ни е изпълнен с всякакви неистини. Когато хората си казват нещо, което не го мислят така, както го казват, се случва същото, както когато поставим печата в червения восък – формата му остава. Всяко лицемерие, неистина, клевета остава във физическото тяло като отпечатък. Такива отпечатъци могат да се видят през нощта, когато човекът напуска физическото и етерното си тяло...

Чрез физическото тяло биват изолирани части от висшите същества – биват изолирани същества, които водят самостоятелно съществуване между световете. В науката за духа те се наричат фантоми... Те профучават в нашето пространство и задържат човешкото развитие. Правят всичко съществуващо в света по-лошо, отколкото би станало без тях. Тези фантоми са същества, създадени от хората чрез лъжата, лицемерието и т.н., които задържат развитието.

Чрез това, че опознаваме действията на духовните същества, помагаме на другите много повече, отколкото чрез четенето на морал. Бъдещото човечество ще знае какво създава чрез лъжите, лицемерието и клеветите. Моралът се създава като се опознават фактите, а не с проповядването на морални принципи. Чрез духовното

задълбочено разбиране на Битието се създават най-мощните морални стимули и импулси.

Фантомите са вид природни същества, създадени чрез дейността на човека. Вечер човекът напуска физическото си тяло и оставя отпечатъците от лъжите, лицемерието и др. Когато на сутринта отново навлезе в тях, фантомите напускат физическото тяло...

Нека да обърнем поглед към аза и астралното тяло през нощта. Да си припомним, че астралното тяло и азът на човека са в особено положение. Те са се нагодили към живота на кръвта и нервите и през нощта надолу към астралното тяло и аза протичат сили от един по-висш свят. От някои неща, задържани от дневния живот на човека, отново се извършва един изолиращ, отделящ процес. Някои неща от душевния живот отново предизвикват процеса на изолирането.

Да си представим, че двама души имат две различни мнения. Единият се опитва да придума другия и желае да го убеди. Такова желание днес е доста разпространено между хората. Би трябвало хората да излагат своето мнение пред другия и да изчакат дали в другия ще се появи реакция да приеме мнението.

Но има толкова много фанатици, които не остават доволни, докато не принудят другия да се съгласи с тяхното мнение. Случи ли се подобно нещо, това вреди и на двете астрални тела. Те приемат увещанията и погрешните съвети. Потъналото в астралните тела става причина от астралното тяло да се изолират същества, които се наричат демони.

Тези демонични същества оказват особено неблагоприятно влияние върху нашето човешко развитие. Те се носят в духовното пространство и пречат на хората да си изграждат свои лични възгледи.“ (571)

Козметични средства[18]

Миене на косата:

„Когато миете главата си, ще я миете със сапун само веднъж в месеца, и то само с хубав, чист сапун. Иначе може да миете често главата си, но без сапун – или само с вода, или с чиста хума. Ще опечете добре хумата, ще я залеете с малко оцет и ще я размиете с много вода. С тази каша ще намажеш няколко пъти главата си и след това ще я измиеш с чиста вода. Така косата става мека и запазва магнетизма си.

Ще кажете, че косата не трябва да бъде мазна. Не, мазнината е нужна. Ако я измивате, тя става суха, електрична. Ако главата е добре измита, кожата ще диша добре, но ще се лишите от топлината и активността на мозъка... Мазнините имат отношение към магнетизма. С изгубване на магнетизма се намалява и мисловната способност на човека...

Не носете шапка, през която не става проветряване на главата.

Като станеш сутрин от сън, намокри малко главата си с топла вода, според температурата на тялото си. След това вчеши косата си с гребен.

Ако правилото за миене на главата не ви се хареса, мийте главата си както знаете, по старите правила. Ако можете сами да си направите сапун, специално за косата, да бъде от най-хубаво масло, може по-често да си миете главата със сапун. Сегашните модерни сапуни не са чисти; те са направени от умрели животни. Хумата е за предпочитане пред сапуна. Не трябва да миете главата си нито с много гореща, нито със студена вода. Тя трябва

---

[18] Рецепти за безвредни алтернативи: https://goo.gl/EnF7xL

да бъде толкова топла, че като сложите в нея пръста си, да издържа...

Че си миеш главата често, това не е грях, но не е здравословно. Ако не знаете тези правила, оправдани сте, но като ги знаете и не ги спазвате, няма оправдание. Ще страдате, без да знаете причината за това.

„Как да махнем пърхота от косата?“ – Като живеете правилно. Неправилният живот е причина за пърхота. Кожата обеднява поради неправилния живот. Като живеете правилно, ще влезете в Царството Божие.“ (156)

„Да се мокрят космите и главата е добре, но да се мият с много сапун не е хубаво. Измивайте главата си с чиста, планинска вода.“ (409)

„Преди години аз препоръчах на братя и сестри да си мият главата с хума... Не бяха избрали хубава хума и им се развалиха косите. Казват: „Не си струва.“ – Има една хума, с която главата се измива по-добре; има друга хума, с която косата става клисава.“ (573)

„Който ви изпраща хумата, трябва да е ваш приятел. Когато ви казах да си миете главата с хума, имах предвид, че сапунът, с който се миете, може да е практичен, но не е чист. Когато ученикът иска да постигне известен резултат, той трябва да се съобразява с живите закони на Природата. Ако човек не ги знае, може да си създаде много неприятности.“ (574)

Сапуни:

„Онези, които никога не се мият, лошо е, но и които много се мият, пак е лошо. Такива сапуни има, които съдържат много сода. Вода може да употребявате.“ (575)

„Малко миене трябва. Не правете голямо миене. С търкане нищо не става, не с много сапун. Сапунът много не помага, влошават се работите. Със сапун веднъж в месеца си мийте лицето. Вие мислите, че като се миете, ще бъдете чисти. Лицето има сила само да се чисти, то е динамо. От всяка една пора постоянно тече електричество и магнетизъм и вие с този сапун, освен че не помагате, но пречите на лицето. Лицето не иска много миене. Да не е водата студена, а малко топла... Ръцете си може да измиете със сапун, а после лицето без сапун." (576)

„Има някои ваши възгледи, за които казвам: съблечете ги и ги хвърлете. Не само това, но ще отидете в банята да се умиете по всичките правила. Но не със сапун, а без сапун, защото сапунът, освен че не измива, но забърква работите. Сапунът много пъти запушва човешките пори. При това този сапун, който вие употребявате, е направен от вещества, които не хармонират с човешкото тяло.

Има известни сапуни, аз някой път гледам, има една особена отвратителна миризма в дрехите, прани с такъв сапун, и 2-3 дни миришат тези дрехи. Опери дрехите с чиста вода. Ако някоя вода не може да ги измие, то тя има някои примеси." (579)

„Вие си мислите, че като се измиете 3-4 пъти с миризлив сапун, вече сте се измили и сте чисти. Не само че не сте се измили, но сте запушили порите си. Сапуните ги правят от умрели животни и други нечисти материали. Но има и едно миене, което не сте научили.

Процесът на миенето не е външен, а вътрешен. Един външен метод е изпотяването. Чрез изпотяването се отварят порите на кожата и тя диша. А чрез измиване със сапун става задръстване на порите." (577)

„Ако вие искате да се освободите от вашата кир, само водата може да направи това. Някои вярват, че сапунът прави това. Сапунът нищо не прави, благодарете на водата.

Някои хора казват: „Без сапун не може.“ – Питам: Дълговековният живот на дървото – то живее 4–5000 години – със сапун ли живее? С водата...

Аз мисля, че ако някой светия се измие със сапун, той ще изгуби своето достойнство. Обикновеният човек може да се измие със сапун, но светията – никога! Защото в самия организъм на светията има една мощна сила, хиляди пъти по-силна, отколкото сапунът.

То е такова електрическо динамо, че всичкият прах, всичката кир се изхвърля навън. А пък понеже при обикновените хора това динамо е слабо, набира се кир и затова се мият със сапун.“ (239)

„Работници излизат от някоя мина почернели, вземат сапун, мият, мият черното. Казвам: „Този сапун тук си е на мястото, измива черното.“ Но виждам някоя дама, не е ходила в рудника, лицето е бяло, като вземе сапун, трие, трие... Щом не си влизал в рудника, тебе не ти трябва такова миене, тебе ти трябва само малко вода, само да се понаплискаш.

Никакъв сапун, нищо повече. Ако си се окалял, сложи сапун колкото искаш. Ако не си се окалял, никакъв сапун не слагай. Сапунът ще измие най-хубавото от лицето ти. Много хора си покваряват лицето.“ (580)

„Някои хора искат да покажат, че са духовни и не се интересуват от дрехите, оставят лекета по тях. Еднакво са важни нещата на Земята, в духовния свят и в Божествения свят. За мене еднакво е важно.“ (581)

„Трябва да знаете, че при изпотяването отровите излизат навън. С това изпотяване по кожата се полепват ред нечистотии, които запушват порите и пречат на кожното дишане. Някога и от въздуха полепват известни нечистотии. София не е много чисто място. Тя представлява едно от най-нечистите места в цяла България. По-нечисто място от София не съм виждал... Затова често трябва да се миете, да отпушвате порите си.“ (553)

Паста за зъби:

„Зъбите не трябва да се мият всякога с четка, да се изтъркват. Достатъчно е да ги миете с топла вода и сапун или с малко спирт. Много болести се дължат на микробите, които се развиват в зъбите...

Станеш сутрин, бързаш, работа имаш, не си умиеш зъбите. Колко време ще ти отнеме да си очистиш зъбите? Казваш: „Четка нямам.“ Не ти трябва четка. Сложи малко вода, натрий сапун или най-добре вземи спирт от сто градуса. Аз бих предпочел спирта.“ (583)

Подсъзнателното въздействие на ароматите

Р. Щайнер: „През очите, ушите, през цялата кожа се прокрадват в човека тези духове чрез неговите възприятия. За окултното наблюдение например е ясно какви невероятни разрушителни духове влизат чрез вдишването на някои парфюми, когато се намират в близост до напарфюмираните с тези парфюми лица, да не говорим за самите тези лица. Тънко и интимно трябва да се наблюдават от духовна гледна точка дори най-ежедневните неща, ако искаме да разберем живота.” (341)

„Видите ли красива, благородно представена картина, към вас протича не само това, което е видимо, но с това, което виждате, във вас навлизат духовни същества. Слушате ли чувствена музика, към вас се насочват също духовните сили от сатурновите същества.

Особено силно е въздействието на сетивните впечатления, които определяме като мирис. С ароматите човекът всмуква невероятно много действия на духовни същества. Можете съзнателно да въздействате върху някой човек чрез това, че го обгръщате с аромати, които са посредници на действията на ужасни същества. Някои парфюми не биха се използвали, ако се знаеше какви въздействия се упражняват върху хората...

Най-силни са въздействията на сатурновите същества, доколкото се проявяват в обонянието. С миризмите, с ароматите непрекъснато поемаме техните влияния. Има миризми, чрез които в нас навлизат направо адски влияния от тези същества. Когато човекът знае нещата, си изгражда представа какво прави на ближния си, когато го принуждава да вдишва всевъзможни отвратителни парфюми. Например чрез пачули той дава възможност да навлязат в него сатурнови духове от най-лош вид[19]. Да се въздейства на ближните чрез миризми принадлежи към най-лошия вид черна магия.

Мога да ви посоча продължителни епохи от историята, когато интригите в определени дворцови кръгове са се опирали на познанията за тези въздействия на миризмите и те са се използвали, за да се спечели влияние

---

[19] „... Редом с тези същества, които живеят на Сатурн, имаме и други, които се проявяват като тяхното отрицание. Те са диви ужасяващи същества, които притежават в далеч по-висока и по-ужасна степен всичко това, което например живее в човека като диви сетивни нагони и страсти." (341)

и власт. Дълго време е имало интриганти, които съзнателно са господствали по този начин...

Хората все повече ще трябва да разглеждат непосредствения човешки живот от окултна гледна точка. Ще е лошо за човечеството, ако още дълго време вярва на такава псевдонаука, в която се изопачава истината...

Човекът е изложен на влиянията на много сили и е сляп като къртица за тях. Той винаги възприема само една част от действителността, но тази действителност ни засяга и ние трябва да имаме силни импулси да се махнем от областта на вредните демони." (571)

Учителя: „Ароматните вещества, които се съдържат в карамфила, могат да се използват като лечебно средство, но в определена доза. Вземат ли се в по-голямо количество, те произвеждат обратни резултати.

Много моми и момци се кичат с рози и карамфили, миришат ги, но са ги сполетявали ред нещастия. Помиришете розата или карамфила само по един път и ги турете в чаша с вода, там да седят. Това не значи, че трябва да се страхувате да миришете розата и карамфила, но искам да обърна вниманието ви на това, как да се ползвате от техните миризми. Разумният човек трябва да мирише розата и карамфила отдалече." (399)

„Всеки ден правете упражнения да миришете цветя на разстояние от вас. Така обонянието се усилва." (513)

„Ако ви дадат едно цвете и не знаете как да го помиришете, вие ще се натъкнете на голямо противоречие. Сложете цветето далеч и така го миришете... Вие имате знание, което досега ви е служило. Нужно ви е ново знание, нова светлина. Това изисква новият живот." (89)

Вместо заключение: Любовта носи Живота

„Ние някой път лекуваме хората. Не се опитвай да лекуваш хората, докато не си с Любовта. Само като дойде Любовта в тебе, тогава лекувай. Без Любов – настрани стой. Гледам, вие току водите този, онзи, казвате: „Ела при Учителя да те излекува.“ Не лекувайте хората, които не приемат Любовта. Нека да си носят товара. Всеки, който е готов да служи на Любовта, може да го лекуваме, но който не служи на любовта, няма какво да се лекува. Да го лекуват в света лекарите, да му вземат парите, да плаща. Нека плаща, нека си намери лекар. Правете разлика кого да лекувате.

Искате да лекувате, питайте: „Готов ли си да служиш на любовта?“ – „Не съм.“ – Препоръчайте му лекар.

Казвате: „Тия грешните, елате да ги лекуваме.“ – Нов живот ще им дадем да грешат. Ако искате да се освободят, лоши са последствията...

Който не вярва, оставете го настрана. Христос казва: „Не се моля за света, моля се за тия, които Ми даде.“

Вие сега седнете и се молите за целия свят. Христос, Който имаше силата, не се молеше за целия свят. Вие, които нямате нищо, се молите за целия свят. Много сте щедри. Молете се само за онези, които приемат Любовта. Онези хора, които не приемат Любовта, те са силни – нека си носят товара.

Училището не е направено за болните хора, то е направено за здравите. Болните нека седят в болницата да се лекуват. Като оздравеят, тогава ще влязат в училището. Това е новото, да имате ясна представа.“ (322)

„Най-сигурен метод за подмладяване е да се внесе Любовта в сърцето на човека… Достатъчно е човек да прояви Любовта и ще се подмлади и ако има бръчки, ще изчезнат.“ (7)

Ако си болен, ще търсиш здрав човек, който живее с Бога. Всеки здрав човек, който живее в съгласие с Божиите закони, може да лекува.

Колко от сегашните лекари, като хванат само ръката на болния, могат да го излекуват? Това може да направи само онзи лекар, който е абсолютно здрав и е свързан с Бога. От него изтича жизнена, магнетична сила. Ако болният се лекува при такъв лекар, той оздравява.

Какво виждаме днес? Болни лекари лекуват болни; болни религиозни хора, които сами не са разрешили въпросите си, учат здрави хора. След това и едните, и другите се чудят защо нямат успех.

Невъзможно е болен да лекува болния, нито невежият да просвещава невежия.“ (518)

„Когато Любовта започне да работи в човека, тя произвежда следните промени: първо, тя лекува човека; второ, тя го подмладява. Значи, ако някой човек е болен, Любовта ще го излекува; ако е стар, Любовта ще го подмлади.“ (443)

„Днес от всички хора се иска приложение на доброто в живота като нов начин за подмладяване, за усилване на способностите, за закрепване на здравето… Ако човек не прилага доброто, каквито усилия да прави, нищо не може да постигне, никаква промяна не може да стане в живота му. Всеки сам може да подобри условията си; всеки сам може да произведе промяна в своя живот.“ (71)

Библиография

НБ - Неделни беседи 1914 г. до 1944 г.
СБ - Съборни беседи 1906-1944
ООК - Общ Окултен клас 1922-1944
МОК - Младежки окултен клас 1922-1944
ИБ - Извънредни беседи 1897-1944
КД - Клас на Добродетелите 1920-1926
МС - Младежки събори Съборни 1923-1930
РБ - Рилски беседи Съборни 1929-1944
УС - Утрини Слова 1930-1944
БС - Беседи пред сестрите 1917-1932
ПС - Последното Слово 1943-1944

1. „Узрял плод“, БС, 05.05.1932г.
2. „Нежност и грубост“, МОК, 27.06.1923г.
3. „Стани и яж!“, НБ, 03.12.1933г.
4. „Приемете Духа“, НБ, 08.07.1934г.
5. „Методи на природата“, ООК, 02.03.1922г.
6. „Божественият пламък“, ИБ, 11.07.1920г.
7. „Акордиране на човешката душа“, Боян Боев
8. „Беседа за учителите и майките“, СБ, 19.08.1920г.
9. „Да възлюбиш Господа“, НБ, 15.10.1916г.
10. „Мозъчна и симпатична ...“, МОК, 11.02.1938г.
11. „Проводници на Неговата Любов“, УС, 13.06.1937г.
12. „Млади, възрастни и стари“, МОК, 25.08.1939г.
13. „Правила на разумния живот“, СБ, 31.08.1924г.
14. „Добрият ден“, ООК, 14.05.1930г.
15. „Ценни добродетели“, СБ, 05.08.1942г.
16. „Който сее и който жъне“, НБ, 25.11.1934г.
17. „Доволството“, УС, 24.11.1935г.
18. „Пътят на живота“, УС, 14.02.1943г.
19. „Четирите правила“, СБ, 03.10.1943г.
20. „Новото в живота“, ПС, 22.03.1944г.
21. „Синовно отношение“, УС, 17.10.1943г.

22. „Великото и красивото“, ООК, 25.08.1927г.
23. „Силните течения“, 09.03.1927г.
24. „Храна, вода, топлина, светлина“, ИБ, 23.04.1927г.
25. „Везните на природата“, МОК, 06.11.1931г.
26. „Знание и прилагане“, ООК, 08.06.1932г.
27. „Радостта“, НБ, 02.04.1933г.
28. „Правилно разбиране на …“, МС, 06.07.1924г.
29. „Аумен“, ООК, 02.12.1925г.
30. „Освобождаване“, МОК, 21.11.1926г.
31. „Благо и леко“, НБ, 29.05.1927г.
32. „Малките резултати“, ООК, 31.08.1927г.
33. „Самовъзпитание“, ООК, 23.04.1941г.
34. „Свещеният час“, СБ, 24.08.1927г.
35. „Разрешение на въпросите“, УС, 21.11.1937г.
36. „Както светът дава“, НБ, 02.03.1930г.
37. „Идеалният човек“, МОК, 07.03.1930г.
38. „Четирите полета“, ООК, 05.11.1930г.
39. „Основна мисъл“, ООК, 25.03.1931г.
40. „И виделината свети“, НБ, 21.11.1937г.
41. „Елате да разсъждаваме“, УС, 26.03.1939г.
42. „Числото 153“, НБ, 13.05.1934г.
43. „Който прави истината“, НБ, 26.08.1934г.
44. „Недейте се грижи за живота си“, НБ, 27.01.1935г.
45. „Основни черти на новото“, СБ, 22.08.1936г.
46. „На място и не на място“, МОК, 21.05.1937г.
47. „Проявеният живот“, СБ, 03.10.1943г.
48. „Зависимост в природата“, МОК, 02.12.1932г.
49. „Цялото и частите“, ООК, 19.05.1937г.
50. „Великото в света“, УС, 22.05.1938г.
51. „Ценности и възможности“, ООК, РБ, 21.07.1937г.
52. „Храна, вода, топлина, светлина“, ИБ, 23.04.1927г.
53. „Добро и зло“, МОК, 11.11.1938
54. „Двете заповеди“, НБ, 27.10.1918г.
55. „Простри ръката си!“, НБ, 31.12.1922г.
56. „Канарата и дървото“, ИБ, 20.01.1911г.
57. „Доведете го“, НБ, 30.06.1918г.
58. „Двамата братя“, НБ, 22.09.1918г.

59. „Дух Господен“, НБ, 20.10.1918г.
60. „Бог е говорил“, НБ, 09.11.1919г.
61. „Място на добродетелите“, МОК, 09.05.1926г.
62. „Прояви на съзнанието“, МОК, 03.01.1923г.
63. „Ще бъдете свободни“, НБ, 11.02.1923г.
64. „Различаване“, МОК, 28.11.1926г.
65. „Възпитание и самовъзпитание“, МОК, 05.03.1927г.
66. „Спасителни положения“, ООК, 16.03.1927г.
67. „Раб и син“, НБ, 17.04.1927г.
68. „Методи за хранене“, МОК, 11.05.1928г.
69. „Разумни наредби“, ООК, 19.09.1928
70. „Даде плод“, НБ, 03.03.1929г.
71. „Закони на доброто“, МОК, 28.02.1930г.
72. „Умствени прояви“, ООК, 17.12.1930г.
73. „Сигурното място“, МОК, 21.07.1933г.
74. „Не се мълви“, НБ, 28.05.1933г.
75. „Приготовленията на сърцето“, НБ, 04.03.1934г.
76. „Външна и вътрешна любов“, СБ, 21.08.1936г.
77. „Степените на Любовта“, УС, 04.04.1937г.
78. „Правилно мерене“, ООК, 26.05.1943г.
79. „Метафизични разсъждения“, МОК, 24.01.1941г.
80. „Една дума“, НБ, 18.05.1941г.
81. „Малкият опит“, СБ, 10.09.1941г.
82. „Основна идея“, МОК, 17.04.1942г.
83. „Възприемане и предаване“, СБ, 08.09.1943г.
84. „Синовно отношение“, УС, 17.10.1943г.
85. из „Разговори на седемте рилски езера”
86. „Устой на съзнанието“, ООК, 17.11.1926г.
87. „Което мислиш, става“, МОК , София, 08.01.1937г.
88. „Голямото благо“, НБ, 19.05.1929г.
89. „Полза от знанието“, ООК, 12.04.1933г.
90. „Действието на музиката“, ООК, 21.11.1934г.
91. „Царството Божие“, СБ, УС, 21.09.1941г.
92. „Двата принципа“, НБ, 04.04.1943г.
93. „Стари и нови разбирания“, СБ, РБ, 02.09.1935г.
94. „Линиите на природата“, СБ, 27.08.1929г.
95. „Хигиена на живота“, 02.08.1931г.

96. „Новото в живота“, 22.08.1943
97. „Мъдростта съгради“, НБ, 09.07.1933г.
98. „Принципи и условия“, ООК, 28.11.1934г.
99. „Доброта, разумност, любов“, ООК, 18.05.1938г.
100. „Да имат живот“, НБ, 22.12.1935г.
101. „Изпълнение волята“, УС 04.02.1934г.
102. „Четирите хигиенични правила“, МОК, 26.03.1937г.
103. „Добрият брат и добрият баща“, ООК, 15.12.1937г.
104. „Всеки ден по една добра мисъл“, ООК, 25.09.1940г.
105. „Красна като Луната и чиста ...“, НБ, 26.11.1933г.
106. „Петте разумни девици“, НБ, 16.11.1916г.
107. „Високият идеал“, ООК , София, 11.9.1923г.
108. „Съзнание, точка и пр. линия“, ООК, 24.09.1930г.
109. „Фактори в природата“, МОК, 19.02.1932г.
110. „Ще влезе Духът“, НБ, 25.12.1932г.
111. „Посещение на Бога“, ООК, 19.10.1938г.
112. „Обичай и познавай!“, ООК, 17.02.1937г.
113. „По пътя на Любовта“, ООК, 23.10.1940г.
114. „Разумното слово“, НБ, 12.10.1930г.
115. „В своите си“, НБ, 27.06.1926г.
116. „Две естества“, РБ, 11.08.1935г.
117. „Наука за живота“, ООК, 13.03.1940г.
118. „На фокус“, ИБ, 15.11.1944г.
119. „Доброто вино“, НБ, 04.08.1918г.
120. „Родени от Бога“, ООК, 05.01.1944г.
121. „Закони на красотата“, МОК, 29.06.1928г.
122. „Живите сили на природата“, ООК, 20.07.1922г.
123. „Опити“, МОК, 20.06.1923г.
124. „Методи за наблюдения“, МОК, 21.12.1928г.
125. „Вътрешни прояви“, ООК, 08.10.1930г.
126. „Здрава основа“, УС, 04.01.1931г.
127. „Работа за цялото “, УС, 06.10.1940г.
128. „Естествени връзки“, ООК, 19.06.1929г.
129. „Закон на съотношения“, ООК, 15.04.1925г.
130. „Бъдещото верую на човечеството“, СБ, 01.09.1933г.
131. „Положително знание“, ООК, 30.04.1930г.
132. „Като го видя Петър“, НБ, 20.04.1919г.

133. Събр. съч. 266
134. из „Земеделие“, гр. Кобервиц, 16.07.1924г.
135. лекция пред работници, Дорнах, 20.09.1924г.
136. лекция пред работници, Дорнах, 18.07.1923г.
137. лекция пред работници, Дорнах, 09.08.1922г.
138. „Вътрешното изживяване на хранителните средства и средствата за наслада", 21.03.1913г.
139. „Само хляб“, 12.10.1920г.
140. „Живият Господ“, 01.10.1922г.
141. „Да наследя“, 19.11.1922г.
142. „Влияние на музиката“, 18.01.1933г.
143. „Ще бъде жив“, 09.05.1926г.
144. „Добра мисъл, добро чувство и здраве“, 11.03.1942г.
145. „Личност и душа“, 01.01.1930г.
146. „Свиване и разширяване“, 19.06.1931г.
147. „Отличителни качества на мисълта“, 12.07.1939г.
148. „Нито в Израиля“, 04.12.1938г.
149. „Четирите хигиенични правила“, 26.03.1937г.
150. „Като младия син“, 29.11.1942г.
151. „Нова епоха“, 06.01.1943г.
152. „Денят на доброто“, 14.07.1931г.
153. „Дойде на себе си“, 12.06.1927г.
154. „Симоне Йонин, любиш ли ме?“, 12.07.1920г.
155. „Наближило е Царството Божие“, СБ, 10.08.1930г.
156. „Новата азбука “, 13.07.1924г.
157. „Правилното растене на душата…“, СБ, 22.08.1921г.
158. „Значение на удовете“, ООК, 01.02.1933г.
159. „Дъще Сионова“, НБ, 12.05.1922г.
160. „Сила и живот“, 30. „И обхождаше Исус всичката Галилея“, Русе, 1925г., с.19
161. „Аз Те познах“, НБ, 01.02.1925г.
162. „Хваление“, ООК, 16.04.1930г.
163. „Контрасти в живота“, МОК, 11.11.1932г.
164. „Ако говоря“, ООК, 26.09.1934г.
165. „Закон за дишането“, СБ, 04.09.1940г.
166. „Бог е виделина“, НБ, 31.01.1943г.
167. „Давам власт“, НБ, 10.01.1926г.

168. „Петте разумни“, НБ, 28.03.1926г.
169. „Соковете на Любовта ...“, РБ, 09.08.1931г.
170. „Еднократен, многократен и ...“, ООК, 06.04.1938г.
171. „Основи на здравето“, РБ, 20.07.1938г.
172. „Надежда, вяра и любов“, ООК, 08.02.1939г.
173. „Какво знамение показваш нам?“, НБ, 25.03.1934г.
174. „Трудни задачи“, РБ, 05.08.1938г.
175. „Бог иска това“, ООК, 30.08.1939г.
176. „Другата събота“, НБ, 26.05.1929г.
177. „Солта“, НБ , София, 25.3.1917г.
178. „За добро е“, ООК, 14.01.1942г.
179. „Твоето Слово“, НБ, 19.03.1922г.
180. „Малкият стрък“, ИБ, 13.07.1925г.
181. „Няма пророк“, НБ, 14.11.1926г.
182. „Спасителни положения, ООК, 16.03.1927г.
183. „Свещ, която не гасне“, ООК, 23.11.1927г.
184. „Правилно дъвчене“, МОК, 25.05.1928г.
185. „Правилно хранене“, ООК, 01.08.1928г.
186. „Свиване и разширяване“, МОК, 19.06.1931г.
187. „Обхода към себе си и към прир.“, МОК, 28.09.1928г.
188. „Светът на ограниченията“, МОК, 28.06.1929г.
189. В. Кръстев, „Изгревът“, т. 16, стр. 63
190. „Съединителните нишки на живота“, МОК, 02.01.1931г.
191. „Призовете ги на сватба“, НБ, 09.03.1930г.
192. „Къртица, славей и пчела“, МОК, 30.05.1930г.
193. „Начало и край“, РБ, 13.08.1930г.
194. „Оставете да растат наедно и двете!“, НБ, 21.10.1934г.
195. „Правилен живот“, ООК, 16.12.1931г.
196. „Бавни и бързи движения“, МОК, 08.01.1932г.
197. Кръстев В., „Изгревът“, т. 7, стр. 213-214
198. „Физически, духовни и умствени ...“, ООК, 28.12.1938г.
199. „Влязоха в ладията“, НБ, 24.11.1929г.
200. „Напразно Ме почитат“, НБ, 03.06.1923г.
201. Събр. съч. 350
202. „Здравословни условия“, ООК, 28.04.1926г.
203. „Да ви даде“, НБ, 15.12.1929г.
204. „Екскурзиите и слънцето“, ИБ, 26.04.1927г.

205. „Азбуката на природата“, МОК, 05.04.1929г.
206. „Трите принципа“, ООК, 27.04.1932г.
207. „В Негово име“, НБ, 14.11.1943г.
208. „Ще ме видите“, НБ, 16.11.1930г.
209. „Трите картини“, 06.01.1937
210. „Освобождаване“, МОК, 08.07.1938г.
211. „Онаследено и вложено“, ООК, 21.07.1943г.
212. „Съвети от Учителя“, ИБ, 02.01.1921г.
213. „Функции на чов. организъм“, МОК, 10.01.1930г.
214. „Да направим човека…“, НБ, 14.03.1937г.
215. „Лица на реалността“, ООК, 03.02.1932г.
216. „С какво тяло?“, НБ, 07.10.1934г.
217. „Що е човек“, ООК, 09.05.1934г.
218. „Вътр. състояния и външ. условия“, ООК, 18.07.1934г.
219. „Естествената гама“, МОК, 11.03.1932г.
220. „Да се не смущава сърцето ви“, НБ, 18.01.1942г.
221. „Живата енергия“, НБ, 22.05.1921г.
222. „Три вида служене“, ООК, 23.12.1925г.
223. „Единствената връзка“, УС, 20.02.1938г.
224. „Отношение на простите истини…“, ООК, 22.09.1926г.
225. „Влязоха в ладията“, НБ, 24.11.1929г.
226. „Ново знание“, МОК, 10.06.1932г.
227. „Типове и образи“, МОК, 12.06.1927г.
228. Събр. съч. 349
229. „Двете царства“, РБ, 25.08.1940
230. „Божествена мярка“, УС, 29.12.1940г.
231. из „Природни основи на храненето“
232. „Приложете Добродетел“, НБ, 13.03.1932г.
233. „Разпаленият въглен“, НБ, 29.04.1934г.
234. „Сърцето и умът“, УС, 17.10.1937г.
235. „С любов“, ООК, 22.04.1942г.
236. „Стана здрав“, НБ, 18.03.1934г.
237. Събр. съч. 352
238. „Огъване и пречупване“, БС, 18.02.1926г.
239. „Мечът на Духа“, НБ, 09.09.1934г.
240. „В Него бе животът“, НБ, 04.05.1941г.
241. „Божиите блага“, УС, 16.08.1942г.

242. „Добри навици“, МОК, 07.02.1923г.
243. „Здраво мислене“, МОК, 16.05.1926г.
244. „Честното ухо“, ООК, 08.02.1933г.
245. „Доволството в живота“, МОК, 14.07.1933г.
246. „Да се не смущава сърцето ви!“, НБ, 20.05.1934г.
247. „Умни, здрави и богати“, ООК, 28.04.1937г.
248. „Малките неща“, УС, 26.12.1937г.
249. „Даровити“, НБ, 08.08.1943г.
250. „Методи за лекуване“, 22.08.1919г.
251. „Аз съм вратата на овцете“, 10.09.1922г.
252. „Непреодолимо желание“, 09.12.1932 г.
253. из „Медицински и окултни правила, 1 том“
254. „Забранихме му“, 06.10.1929г.
255. „Милосърдие“, 12.08.1938г.
256. из „Медицински и окултни правила, 2 том“
257. Годишна среща на Веригата, 17.08.1915г.
258. „Спаси ни“, НБ, 17.12.1916г.
259. „Гърбавата жена“, НБ, 08.06.1919г.
260. „Отворените прозорци“, УС, 18.06.1933г.
261. „Старият книжник“, НБ, 29.06.1919г.
262. „Мисъл и действие“, ООК, 15.06.1922г.
263. „Първото място“, НБ, 05.02.1933г.
264. „Дойдох да изпълня“, НБ, 18.02.1923г.
265. „Положителни и отрицателни ...“, СБ, 26.08.1929г.
266. „Което дава живот“, НБ, 30.05.1926г.
267. „Ще оздравее“, НБ, 19.06.1927г.
268. „Мойсей и Христос“, НБ, 07.11.1926г.
269. „Денят Господен“, НБ, 11.09.1927г.
270. „Божествен импулс“, УС, 05.02.1933г.
271. „Къси и дълги линии“, ООК, 15.02.1928г.
272. „Разнообразието в живота“, МОК, 19.05.1933г.
273. „Никодим“, НБ, 22.01.1928г.
274. „Елипса и парабола“, ООК, 27.06.1928г.
275. „Дадено по нещо“, ООК, 07.11.1928г.
276. „Личност и душа“, ООК, 01.01.1930г.
277. „И рече Исус“, НБ, 06.04.1930г.
278. „И украсиха светилниците си“, НБ, 15.01.1933г.

279. „Постоянна цена“, ООК, 21.05.1930г.
280. из „Изворът на Доброто“
281. „Послушание“, ООК, 04.03.1931г.
282. „Плодът на Духа“, РБ, 09.08.1939г.
283. „Да се облечете в новия човек, НБ, 04.10.1931г.“
284. „Яви им се“, НБ, 04.12.1932г.
285. „Там ще бъде и слугата Ми“, НБ, 05.11.1933г.
286. „Оставете да растат наедно и двете!“, НБ, 21.10.1934г.
287. „Ще хвърля мрежата“, НБ, 13.10.1935г.
288. „Божественият център“, ООК, 01.05.1940г.
289. „Идеален и реален живот“, МОК, 05.01.1940г.
290. „Три категории храни“, ООК, 29.01.1936г.
291. „Ново сърце“, НБ, 09.05.1937г.
292. „Дерзайте, Аз Съм“, НБ, 13.05.1923г.
293. „Дишане“, МОК, 31.12.1937г.
294. Кръстев В., „Изгревът“, т. 9, стр. 158-159
295. „Правилни процеси“, ООК, 15.05.1940г.
296. „Дава живот“, НБ, 22.06.1941г.
297. „Последното добро“, УС, 05.10.1941г.
298. „Животът е по-драгоценен“, НБ, 15.11.1942г.
299. „Любов без закон“, УС, 31.01.1943г.
300. „Еднакви отношения“, ООК, 03.11.1943г.
301. из „Учителя за образованието“, Боян Боев
302. из „Доброто разположение", Боян Боев
303. „Да бъде речта ви...", НБ, 22.05.1938г.
304. В. Кръстев, „Изгревът“, т. 8 стр. 246
305. из „Антропософска енциклопедия“, Г. Бондарев
306. В. Кръстев, „Изгревът“, т. 8, стр. 207
307. „Трите ухания“, СБ, 23.08.1937г.
308. „Постъпвайте съвършено!“, НБ, 01.02.1939г.
309. „Абсолютна вяра“, ООК, 18.06.1930г.
310. „Разумно прилагане“, МОК , 01.05.1931г.
311. „Пътят на светиите“, УС, 05.02.1939г.
312. „Аз съм жив“, НБ, 22.02.1920г.
313. „Първоначален език“, ИБ, 30.08.1920г.
314. „Стани и опаши се!“, НБ, 11.12.1921г.
315. „Отвори очите ни!“, НБ, 25.02.1923г.

316. „Където е Любовта, там е Бог“, КД, 06.07.1923г.
317. „Двата метода на природата“, НБ, 09.09.1923г.
318. „Най-добрият начин за разсъжд.“, ООК, 31.10.1923г.
319. „Закон на съпоставянето, НБ , София, 21.03.1926г.
320. „Вехтото премина“, НБ, 03.04.1927г.
321. „Влияние на цветовете“, МОК, 02.05.1926г.
322. „Новата идея“, УС, 07.03.1943г.
323. „Предназначение“, ООК, 12.01.1927г.
324. „Възпитание на волята“, МОК, 24.01.1930г.
325. „Бележки от разговори с Учителя“, ИБ, 22.04.1927г.
326. „Които чакат Господа“, РБ, 10.08.1931г.
327. „Пътят на човешкия възход“, 30.03.1935г.
328. „Самовъзпитание“, МОК, 20.03.1936г.
329. „Обичай и познавай!“, ООК, 17.02.1937г.
330. „Силата на човека“, УС, 30.10.1938г.
331. „Великото в света“, УС, 22.05.1938г.
332. „Горе на планината“, УС, 13.11.1938г.
333. „Двете слугини“, НБ, 29.01.1939г.
334. „Качества на силния човек“, УС, 12.02.1939г.
335. „Великодушие и целомъдрие“, УС, 31.01.1937г.
336. „Положителен живот“, ООК, 07.10.1942г.
337. „На този камък, НБ, 17.02.1929г.
338. „Приложение и работа“, НБ, 22.12.1940г.
339. „Важното в живота“, НБ, 01.08.1943г.
340. „Летопис на изгрева, Том 3“, Теофана Савова
341. Събр. съч. 102
342. „Божественият ден“, УС, 09.01.1944г.
343. „Който се учи“, НБ, 30.11.1924г.
344. „На този камък“, НБ, 17.02.1929г.
345. „Нов мироглед“, МОК, 10.10.1930г.
346. „Разумност и светлина“, МОК, 17.04.1931г.
347. „Девет лекции за пчелите“, 05.12.1923г.
348. В. Кръстев, „Изгревът“, том 2
349. „Пак ще ви видя“, 09.01.1922г.
350. В. Кръстев, „Изгревът“, т. 6 стр. 351-354
351. „Най-високото място“, 02.11.1928г.
352. „Важността на размишлението“, 07.12.1930г.

353. „Ще се приложи“, 16.08.1932г.
354. „Приемане и предаване“, 09.04.1933г.
355. „Придобиване и задържане“, УС, 31.03.1935г.
356. „Съхранение на душевната енергия“, 10.06.1918г.
357. „Малките величини“, ООК, 01.12.1943г.
358. „Разумното слово“, 07.11.1937г.
359. „Добрият живот“, 30.08.1942г.
360. „Геометрически съотношения“, МОК, 28.05.1943г.
361. „Гласът на душата“, СБ, 23.08.1943г.
362. „Път на мисълта“, ИБ, 25.05.1921г.
363. „Дойде да послужи“, НБ, 03.12.1922г.
364. „Живият хляб“, НБ, 18.12.1932г.
365. „Двете течения“, ООК, 19.02.1923г.
366. „Влияние на планетите“, ООК, 12.03.1923г.
367. „Възкресение“, ООК, 22.02.1928г.
368. „Той знаеше“, НБ, 29.11.1925г.
369. „Което не е“, УС, 07.09.1941г.
370. „Откъде ида“, НБ, 13.12.1925г.
371. „Малки и големи придобивки“, ООК, 18.01.1928г.
372. „Добрата страна на страданията“, 06.04.1924г.
373. „Умих се и гледам“, НБ, 27.10.1935г.
374. „Имам ястие“, НБ, 07.09.1930г.
375. „Двама или трима“, НБ, 23.11.1930г.
376. из „16 Писма от Влад Пашов“, 42-ро писмо
377. „Живот вечен“, НБ, 16.04.1933г.
378. „Възможности на красотата“, МОК, 01.10.1937г.
379. „Противоречията в природата“, ООК, 30.09.1936г.
380. „Стана невидим“, НБ, 02.05.1937г.
381. „Чистотата“, ООК, 17.06.1942г.
382. „Гласът на душата“, СБ, 23.08.1943г.
383. „Светъл лъч към човешките души“, Светозар Няголов
384. „Храненето, условие за вечен живот“, НБ, 03.04.1921г.
385. „Аз съм истинната лоза, а Отец ...“, НБ , 01.10.1923г.
386. „С чия воля?“, ООК , 02.06.1926г.
387. „Обхода към себе си и към прир.“, МОК, 28.09.1928г.
388. „Съкровището на човека“, НБ, от 25 май, 1941 година
389. „Поучаваше ги“, НБ, 07.01.1923г.

390. „Ще постигнем“, ИБ, 05.12.1913г.,
391. „Учителю, да прогледам!“, НБ, 21.06.1931г.
392. „Добро и човещина“, НБ, 26.02.1933г.
393. „Почивка“, ООК, 09.08.1933г.
394. „Променчиви величини“, МОК, 16.11.1934г.
395. „Съответствие на величините“, МОК, 30.10.1927г.
396. „Чуха, че иде Исус“, НБ, 03.11.1929г.
397. „Млади и стари“, 11.05.1924г.
398. „Създаване на нови органи“, ООК, 09.05.1928г.
399. „Призови Симона!“, НБ, 16.10.1927г.
400. „Работа на природата“, ООК, 04.01.1933г.
401. Годишна среща на Веригата, 22.08.1908г.
402. Втори наряд за 1919/20 г., СБ, 26.08.1919г.
403. Годишна среща на Веригата, 23.08.1911г.
404. „Закхей“, НБ, 26.11.1916г.
405. „Сеятелят“, НБ, 27.03.1921г.
406. „Обичен и скъп“, НБ, 08.10.1922г.
407. „Двамата свидетели“, НБ, 16.11.1919г.
408. „По предание“, НБ, 02.05.1920г.
409. „Човешките косми“, 20.11.1931г.
410. „Давам власт“, НБ, 10.01.1926г.
411. „Имената са ви записани“, СБ, 25.08.1926г.
412. „Сгъстяване, разредяване и разш.“, ООК, 24.04.1940г.
413. „Най-голямото веселие и ...“, ООК, 20.10.1926г.
414. „Необикновеният живот на Учителя“, Влад Пашов
415. „Упование на Божественото“, УС, 30.05.1937г.
416. „Тези малките“, НБ, 07.02.1932г.
417. „Запечатаната книга“, НБ, 24.04.1932г.
418. „Три фактора“, НБ, 17.06.1934г.
419. „Превъзмогване“, МОК, 03.01.1941г.
420. „Добрият живот“, УС, 04.05.1941г.
421. „Връзване и развързване“, НБ, 29.11.1942г.
422. „Ще ви науча“, НБ, 24.09.1922г.
423. „Ангелът отговори“, НБ, 05.06.1921г.
424. „Правила и мерки за избягване на...“, СБ, 27.08.1922г.
425. „Самопознание и самовъзпитание“, ООК, 16.10.1935г.
426. „Новата любов“, УС, 02.07.1939г.

427. сп. „Житно зърно“, год. VII – 1933 г., бр. 3
428. сп. „Житно зърно“, година XV – 1941 г., бр. 8
429. сп. „Житно зърно“, година XV – 1941 г., бр. 9
430. сп. „Житно зърно“, година XVI – 1942 г., бр. 1
431. Събр. съч. 94
432. Събр. съч. 106
433. Събр. съч. 103
434. „Бог е съчетал“, НБ, 13.05.1917г.
435. „Жена кога ражда“, НБ, 19.11.1939г.
436. „Три категории ученици“, ООК, 30.03.1922г.
437. „Ранните лъчи“, 24.10.1926г.
438. „Реални величини“, ООК, 12.06.1940г.
439. из „Разговори при седемте рилски езера“, Боян Боев
440. В. Кръстев, „Учителят“, 1946, стр. 99-100
441. „Свещеният огън“, Б. Боев, т. 2, стр. 32
442. „Разговори с Учителя“, Милка Периклиева
443. „Забравената дума“, ООК, 27.04.1927г.
444. „Венецът на живота“, ИБ, 15.02.1917г.
445. „Виделината“, НБ, 01.04.1917г.
446. „Погледна Петра“, НБ, 18.08.1918г.
447. „Правилни отношения“, ООК, 22.04.1923г.
448. „Връзки в геометрическите форми“, ООК, 05.11.1924г.
449. „Градовете Содомски и Гоморски“, НБ, 16.11.1924г.
450. „Стана плът“, НБ, 13.06.1926г.
451. „Окултна медицина“, ООК, 24.12.1922г.
452. „Окултна медицина“, ООК, 15.04.1923г.
453. „Функции на чов. организъм“, МОК, 10.01.1930г.
454. „Основни правила на хигиената“, ООК, 19.07.1939г.
455. „Хигиенични правила“, МОК, 24.04.1927г.
456. „Високите места и чистият въздух“, МОК, 15.02.1925г.
457. „Дишането на човека и животните“, ООК, 21.01.1931г.
458. „Закони на дишането“, ООК, 04.09.1940г.
459. „За дишането“, ООК, 11.09.1940г.
460. „Дишането – най-важният процес в природата“, сп. „Житно зърно“, год. VIII, кн. II.
461. „Трансформиране на енергиите“, МОК, 27.01.1924г.
462. „Превръщане на цветовете“, МОК, 11.11.1923г.

463. „Приливи и отливи на енергиите“, МОК, 13.01.1924г.
464. „Предназначение на дихат. с-ма“, МОК, 22.11.1922г.
465. „Главният фактор“, МОК, 09.11.1928г.
466. „Влияние на светлината и топл.“, МОК, 11.07.1930г.
467. „Пълнене и празнене“, МОК, 27.12.1925г.
468. „Микроскопически добрини“, МОК, 14.02.1926г.
469. „Пулс“, МОК, 05.12.1926г.
470. „Състояния на материята“, МОК, 09.05.1930г.
471. „Къртица, славей и пчела“, МОК, 30.05.1930г.
472. Няколко необходими неща“, МОК, 13.02.1931г.
473. „Съкровището на човека“, НБ, 25.05.1941г.
474. „Правилно дишане“, МОК, 29.08.1941г.
475. „Хармонични положения“, МОК, 29.05.1927г.
476. „Разбраната скърб“, ООК, 21.10.1931г.
477. „Що трябва да речете“, НБ, 28.07.1929г.
478. „Здравото учение“, НБ, 13.01.1935г.
479. „Безопасният път“, УС, 05.12.1943г.
480. из „Учителят говори“
481. „Пътища и методи за влизане във ...“, Вл. Пашов
482. Събр. съч. 329
483. Събр. съч. 302
484. „Новото в живота“, 09.10.1929г.
485. „Учене и прилагане“, 14.12.1928г.
486. „Който слуша моите думи“, 04.08.1929г.
487. „Изпитай и виж, 16.02.1930г.
488. „Свещен трепет“, 22.09.1932г.
489. „Органична и неорган. материя“, 28.03.1930г.
490. „Разумният човек“, 07.02.1937г.
491. „Влюбване и любов, 03.04.1940г.
492. „Частите и цялото, 24.07.1940г.
493. „Уповай на Божественото, 30.05.1937г.
494. „Към свобода!“, 15.11.1939г.
495. „Проявление“, 27.09.1942г.
496. „Новата присадка“, 05.09.1943г.
497. „Двата полюса“, 13.10.1918г.
498. „Мировата Любов“, 19.08.1919г.
499. „Учител и Господ“, 15.06.1919г.

500. „В мое име“, 29.09.1918г.
501. „Молитвата, 08.02.1920г.
502. „Светлият път на Знанието“, 22.08.1926г.
503. „Искайте, търсете, хлопайте!“, 19.02.1922г.
504. „Значение на ръцете и пръстите“, 07.01.1923г.
505. „Родени изново“, 02.03.1924г.
506. „Условия лежащи в триъгълника“, 09.11.1924г.
507. „Истинната лоза“, 14.06.1925г.
508. „Настанало е царството Божие“, 19.10.1924г.
509. „Не разваляйте пакта“, 09.04.1941г.
510. „Тесният път“, 11.01.1925г.
511. „Който иска славата“, 25.01.1925г.
512. „Саваат – Амон-Ра“, 14.03.1926г.
513. Единственото нещо, УС, 14.09.1941г.
514. „Ще се превърне в радост, 21.08.1927г.
515. „Оскърбените“, 25.09.1927г.
516. „Към извора“, 27.11.1935г.
517. „Идейната обич“, 12.03.1930г.
518. „Двата пътя“, УС, 10.10.1943г.
519. „Добрият живот“, 17.03.1935г.
520. „Обич към знанието“, 21.08.1927г.
521. „Грозота и красота“, 29.1.1937г.
522. „Слава във вишних Богу“, 11.02.1940г.
523. „Пробният камък“, 14.08.1929г.
524. „От смърт в живот“, 03.01.1932г.
525. „Пред радостите и зад страданията“, 29.12.1937г.
526. „Зачитане“, 26.03.1943г.
527. „Отношение към природата“, 22.02.1933г.
528. „Силни и слаби степени“, 28.09.1934
529. „Светилник на ръцете и на нозете“, 06.08.1937г.
530. „Начало и край“, 30.06.1935г.
531. „Възможности в живота“, 21.04.1937г.
532. „Всичко чрез Него стана“, 08.09.1935г.
533. „Закон за контролиране“, 19.12.1937г.
534. „Единствен цяр“, 10.09.1939г.
535. „Окото на Любовта“, 09.01.1938г.
536. „Там имаше някой си човек“, 26.11.1939г.

537. „Нови и стари неща“, 09.06.1940г.
538. „Реалност на живота“, 04.08.1940г.
539. „Новият човек“, 29.09.1940г.
540. „Служение с Любов“, 31.08.1941г.
541. „Едно ви не достига“, 15.12.1940г.
542. „Човешка и Божествена любов“, 28.11.1943г.
543. „Умни, добри и силни“, 13.10.1943г.
544. „Мед. и окултни правила, том 2 – 1933-1934”
545. Събр. съч. 92
546. Събр. съч. 347
547. 08.01.1923г.
548. „От къде ида“, НБ, 13.12.1925г.
549. Годишна среща на Веригата, 14.08.1910г.
550. „Мъчението“, ООК, 05.02.1920г.
551. „Форми в природата“, ООК, 20.02.1929г.
552. „Царството Божие“, НБ, 26.02.1922г.
553. „Придатъците на разумния живот“, 25.03.1925г.
554. „Разумното слово“, МОК, 23.01.1931г.
555. „Ключ за постижения“, ООК, 28.02.1934г.
556. „Ист. път на Бялото Братство, том 1“, Вл. Пашов
557. Събр. съч. 93а
558. Събр. съч. 96
559. Събр. съч. 253
560. Събр. съч. 315
561. Събр. съч. 264
562. Събр. съч. 182
563. „Сексуалната сила или Крилатия др.“, М. Иванов
564. „Поливане“, ИБ, 25.08.1944г.
565. Годишна среща на Веригата, 1906г.
566. „Силите в природата“, ИБ, 19.02.1920г.
567. „Гняв и страх“, МОК, 18.11.1923г.
568. „Заветът“, НБ, 15.01.1928г.
569. „Предназначението на носа“, ООК, 28.10.1931г.
570. „В нова окраска", ООК, 30.01.1935г.
571. Събр. съч. 98
572. „Новата азбука“, 13.07.1924г.
573. „Добродетелната жена“, 14.05.1933г.

574. „Както природата пише“, 24.12.1924г.
575. „Малката мисия“, 02.01.1927г.
576. „Окото“, 05.04.1933г.
577. „Изпит на ученика“, 05.09.1934г.
578. „Мечът на Духа“, 09.09.1934г.
579. „Милосърдие, смирение и молитва“, 03.10.1934г.
580. „Правилното пеене“, 05.06.1935г.
581. „Разумни отношения“, 04.11.1942г.
582. „Ново разбиране“, 24.11.1943г.
583. „Стойност на нещата”, 21.05. 1930г.

Мили приятели,

Ако желаете да подкрепите отпечатването и разпространяването и на други книги, хвърлящи Светлина върху мистицизма и чистото Христово Учение, можете да помогнете чрез скромно дарение по банков път до:

Теодор Бранимиров Николов
IBAN: BG83 TTBB 9400 1528 0217 53
BIC: TTBB BG 22
Основание: Дарение за книги

Или чрез дарение на гише, приемащо Easypay плащания, като захранване на микросметка с номер (КИН): 1947061192

Или с PayPal: http://paypal.me/istinabg

Благодаря Ви за подадената ръка!

С най-чиста братска Любов,
Тео

Разпространява се безплатно

„Разумният живот е необходим за всички хора, понеже той носи здраве в себе си.
Това учение, което ние проповядваме, изисква най-първо хората да бъдат здрави.
От физическото здраве зависи проявяването на качествата на човешката душа.“

Учителя

